CLAUDIA





BEM-ESTAR
A saúde do seu intestino impacta o corpo todo

VIAGEM
O que você ainda não conhece em Orlando, nos EUA

Juliana Paes

“Já vivi fases boas e ruins e conquistei meu espaço no mundo, não preciso mais provar meu valor a ninguém”

CLAUDIA

BEM-ESTAR
A saúde do seu intestino impacta o corpo todo

VIAGEM
O que você ainda não conhece em Orlando, nos EUA

"Já vivi fases boas e ruins e conquistei meu espaço no mundo, não preciso mais provar meu valor a ninguém"

Juliana Paes





"Se eu fosse eu, ao cruzar a porta de entrada, pertenceria." Escrevi essa frase durante um exercício proposto por nossa colunista Liana Ferraz. A provocação veio de uma crônica de Clarice Lispector — e segue reverberando aqui, achando brechas coloridas na mesmice cinza das minhas ideias fixas *(para se inspirar, sugiro começar esta edição pelo texto de Liana na página 40).* Onde começa e será que termina nossa identidade? O que nos impede de ser quem queremos ser? Como saber o que é verdade e projeção?

No cafezinho de chegada no Unique Garden, onde fotografamos a capa deste mês, a atriz Juliana Paes já abriu o coração sobre dilemas do cotidiano e deixou escapar que é daquelas pessoas que não passa batido pela vida: experimenta e reflete sobre cada dia com igual intensidade. "O contato com a natureza é importante. Ela não te premia e não te castiga. Mostra a impermanência da vida. Se você está vivendo algo incrível, vai passar. Mas se você está na merda, vai passar também", contou na entrevista para a jornalista Beatriz Lourenço *(leia na página 42).* Onde fica a essência entre tantas transformações? Os pés no chão podem ajudar na resposta.

Ainda na esfera das partes do corpo, você tem um minuto para ouvir a palavra do clitóris? A pergunta engraçadinha (mas repleta de urgência para ser respondida, veja bem) é o título da reportagem de Karina Sérgio Gomes sobre a marca A Sós, que empodera vendedoras e consumidoras de produtos de bem-estar sexual no esquema porta a porta. Quando estiver lendo a matéria *(página 34),* será inevitável não admirar as ilustrações de Anamaria Sabino, nossa estagiária de arte que se despede de CLAUDIA depois de dois anos na Editora Abril. Obrigada por toda criatividade, empenho e autenticidade, Anamaria. Ser quem você é, com todas as nuances, será sempre seu maior trunfo.

Se as despedidas apertam o coração, as novidades são abundantes e convidam para a celebração. Abasteça-se de esperança com as entrevistas de Lorraine Moreira com seis artistas que estão mudando a cena nacional e internacional com suas criações *(página 16).* O que nós somos, e nunca poderemos deixar de ser, é pura expressão e sentimento. Que a gente não se esconda no mundo, porque ele já nos pertence.



Helena Galante

DIRETORA DE PORTFÓLIO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

INÊS 249

CLAUDIA
JULHO 2024

CAPA

Foto Raquel Espírito Santo **Styling** Renata Brosina **Beleza** Camila Anac **Direção de Arte** Kareen Sayuri
Juliana Paes usa casaco e calça de alfaiataria, **Isabel Marant Étoile** e Colar, **Swarovski**

INÊS 249



Top e calça,
Fendi

Colaboradores



Ethel Braga

@ethelbraga é fotógrafa, atriz e cosmopolita: nasceu no Rio, foi criada em Minas e hoje vive em SP. Ela traz seu olhar voltado às artes cênicas para equipes de fotógrafos, como Raquel Espírito Santo, responsável pelos cliques de Juliana Paes.



Beatriz Arruda

A jornalista com passagem pela Capricho desvendou os mitos sobre a menopausa precoce. Na reportagem, ela mostra como a condição tem consequências físicas e emocionais: "Sempre amei escrever histórias *sobre* e *para* mulheres".



Karina Sérgio Gomes

Além de jornalista, @ksergiogomes é mestre em artes visuais e criadora de um podcast sobre o assunto. Apesar da especialização, seu verdadeiro interesse é contar boas histórias, como a da A Sós, que você conhece nesta edição.



Fernando Bentes

Há 13 anos na fotografia, @fernandobentes já atuou como assistente de grandes talentos. Costuma dizer que seu forte é a luz, desde a montagem até o resultado final. Mas brinca: "Na verdade, o meu forte é o bom humor". Concordamos com os dois!

Foto Raquel Espírito Santo **Colaboradores** Divulgação/reprodução

INÊS 249

Fale com CLAUDIA

Atendimento ao leitor
claudia.abril.com.br/fale-conosco/
Comentários, sugestões, críticas, informações:
E-MAIL falecomclaudia@abril.com.br
ENDEREÇO Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

Site e redes sociais
claudia.com.br
facebook.com/claudiaonline
twitter.com/claudiaonline
instagram.com/claudiaonline

Para assinar a revista
www.assineabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs
Vendas Corporativas, Projetos Especiais e Vendas em lote pelo e-mail
assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento Exclusivo para Assinantes
www.minhaabril.com.br
WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200 Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta feira, das 09 às 17:30hs



Email: atendimento@abril.com.br

Licenciamento de conteúdo
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um email para licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Para baixar sua revista digital
Acesse www.revistasdigitaisabril.com.br

Trabalhe conosco
www.grupoabril.com.br/pt/trabalhe-na-abril/



Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Publisher: Fabio Carvalho

CLAUDIA

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Adriana Marruffo, Kalel Adolfo, Lorraine Moreira, Marina Marques, Naiara Taborda, Sarah Brito
Arte: Anamaria Sabino, Catarina Moura, Jessica Hradec

"Co-CEO" Francisco Coimbra **"VP DE PUBLISHING (CPO)"** Andrea Abelleira
"VP DE TECNOLOGIA E OPERAÇÕES (COO)" Guilherme Valente, **"DIRETORIA DE MONETIZAÇÃO, LOGÍSTICA E CLIENTES"** Erik Carvalho,
"DIRETOR DE PUBLICIDADE" Ciro Hashimoto, **"GERENTE EXECUTIVA DE PROJETOS ESPECIAIS"** Juliana Caldas

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105 (localizadas no 1º e 2º andar), Vila Romana, São Paulo – CEP: 05061-450

CLAUDIA 754 (ISSN 0009-85000-5), ano 63/nº 7 é uma publicação mensal da Editora Abril. Edições anteriores: venda exclusiva em bancas pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. **CLAUDIA** não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

03.858.331/0001-55
IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700 - CEP: 06543-001 - Tamboré – Santana de Parnaíba – SP





www.grupoabril.com.br

CLAUDIA

artsy



Marca própria

CONHEÇA SEIS ARTISTAS MULHERES QUE ESTÃO FAZENDO HISTÓRIA DENTRO E FORA DO BRASIL COM SUAS OBRAS, COMO POLEIRO NO RIO VERMELHO *(2023), DE ANA ELISA EGREJA*

IMPRESSIONANTE
Mesa posta de aplaudir de pé? A Seleção Casa CLAUDIA com Full Fit tem

MUSA ALTERNA
Sem abandonar o pop, Duda Beat constrói seu caminho com autencidade

ITEM DESEJO
Numa marca de luxo, a confecção de uma bolsa lembra a de uma joia

Foto Filipe Berndt

MULTI BELEZAS

O segundo semestre traz convites abundantes para o bem viver: da louça mais encantadora ao banho premium, incluindo as vozes que merecem ser ouvidas

POR HELENA GALANTE

DECORAÇÃO

Tendências à mesa

Aqui na CLAUDIA, sempre acreditamos que uma mesa posta com amor pode transformar qualquer receita simples numa refeição especial. Já a **Full Fit**, importadora de utilidades domésticas, desde seu início, em 1967, apostou na busca pelo novo para criar um catálogo que fosse fonte de inspiração.

Foi da união dessas expertises que nasceu a **Seleção Casa CLAUDIA**, coleção que surge da parceria entre as duas marcas. Com utensílios, louças e acessórios de mesa posta, o lançamento reúne peças que não só facilitam o preparo das refeições, mas também agregam beleza e elegância à ocasião. Figuram na lista produtos como panelas de cerâmica, louças inspiradas por desenhos botânicos, além de itens de decoração para a casa. Um dos destaques são as louças em opalino, apontadas como uma das tendências do ano e que viraram item de desejo por sua característica durável. "Temos uma profunda admiração pelo impacto positivo que CLAUDIA tem tido ao longo dos anos na vida de tantas pessoas, e estamos orgulhosos de fazer parte dessa jornada. Essa parceria representa uma oportunidade única de unir nossas forças para continuar promovendo conteúdos relevantes e inspiradores", declara Erica Pacheco, Head de Produto da Full Fit.

Atualmente, a empresa atende mais de 29 mil clientes em todo o território nacional e seus produtos podem ser encontrados em todo o Brasil, em lojas especializadas como Camicado, Tok&Stok, Spicy e Grupo GPA. Para localizar os principais pontos de revenda e conhecer a coleção em parceria com CLAUDIA, acesse **fullfit.com.br.** ***(MARINA MARQUES)***



MASSAGEM *Quatro mãos*

Da pele para dentro, cada um sente as coisas de um jeito peculiar. Ainda assim, divido minha experiência com a **Jornada Sensorial a Quatro Mãos** na confiança de que o deleite proposto pela massoterapeuta Fabricia Nogueira pode figurar entre as vivências que ficam para sempre na memória do seu corpo todo também. Exclusividade do **SPA Fasano | Itaim**, a sessão tem duas horas de duração e é aplicada simultaneamente por duas terapeutas. Depois de um escalda-pés perfumado com rosas, gerânio e óleo de abacate, entre outros itens, uma esfoliação de corpo inteiro, revigorante na medida, te deixa pronta para a massagem lomi lomi — não sem antes uma ducha para limpar o corpo, claro. De volta à maca, os movimentos lindamente cadenciados das quatro mãos relaxam qualquer tensão acumulada e ajudam a expandir o chakra cardíaco. Se as emoções represadas ali vierem para a superfície, acolha todas elas no banho de imersão com leite de rosas, pétalas da mesma flor mais gerânio. Para finalizar, uma massagem facial com sérum de rosas coreano deixa a pele do rosto radiante. A equipe faz questão de elevar o patamar da hospitalidade com gentileza ímpar: ninguém apressa nenhuma etapa. Outros mimos, como um drinque rosado com um leve toque de gin, deixam a imersão profunda no bem-estar mais saborosa. **fasano.com.br.**





TEATRO *The Hills Are Alive*

A Noviça Rebelde possui um lugar especial no coração e trajetória de **Malu Rodrigues**. Aos 30 anos, a atriz já estrelou o musical em três ocasiões: a primeira foi em 2008, quando encarnou a pequena Louisa. Uma década depois, retornou à produção em grande estilo, abocanhando o papel de Maria, protagonista da narrativa. E agora, a partir de 13 de julho, Malu volta a encantar o público de São Paulo com mais uma interpretação de Maria, sob direção de Charles Möeller & Claudio Botelho. "Desta vez, consegui deixar a autocobrança de lado e apenas curtir. Maria tem uma energia de luz solar, ela desperta o amor através da música", declara. "Cantar para mim é como respirar", completa Malu. Os ingressos estão em **uhuu.com.** ***(KALEL ADOLFO)***

Fotos André Wanderley, Ceio Gallucci e divulgação



DEPOIMENTO

Salve, Angela Davis

Filósofa, professora e ativista, **Angela Davis** tem sido referência nos campos da teoria crítica, interseccionalidade e feminismo negro há várias décadas. Seus escritos têm contribuído para a formação de intelectuais ao redor do mundo. Eu mesma tenho Angela Davis na bibliografia do meu doutorado e nas aulas que ministro. Assim, quando vi que a autora estaria na terceira edição do **Festival LED**, me muni de uma credencial de colaboradora da CLAUDIA e encarei 10 horas (sim, houve um atraso descomunal) de ônibus para poder escutá-la. E valeu a pena. Auditório principal e secundário lotados, transmissão nos telões disputadíssima: queríamos ver a conversa de Angela Davis com Aline Midlej. A pensadora norte-americana não decepcionou seus fãs. Em pouco mais de 40 minutos, defendeu a educação – "a capacidade de questionar" – e os professores, "os seres mais importantes do mundo". Ao relembrar de sua infância, fez uma conexão com as ideias de Paulo Freire e criticou o excesso de academicismo: "Nas prisões, podemos encontrar muitos exemplos de produção de conhecimento e arte; não é apenas a educação formal que educa". Ficou chocada com a censura recente a alguns livros no país (incluindo *O Menino Marrom,* de Ziraldo, Ed. Melhoramentos) e sugeriu que criássemos um "clube dos livros banidos" — me chama para mediar os encontros! Ao comentar, com pesar e preocupação, a ascensão da extrema-direita-fascista no Brasil e em todo o globo, Angela Davis terminou sua fala comprovando porque é celebrada neste país, no qual a maioria da população formada por pessoas pretas, pobres, mulheres, corpos dissidentes que tanto carecem de referencial teórico e acesso àqueles com os quais se identificam: "Não se esqueçam, somos a maioria!". Que assim seja. Salve, Angela Davis! ***(MARIA CAROLINA CASATI)***

FESTIVAL

Baile chic

O ano era 1970, e as grandes casas de eventos e clubes na Zona Norte e Oeste de São Paulo falavam somente sobre uma novidade: o novo baile do Chic Show. Foi entre dezenas de discos de vinil e uma pista de discotecagem improvisada que nasceu um dos principais eventos e coletivos da história da música black e hip hop brasileira. Após 54 anos, essa mesma festa dá lugar à primeira edição do **Festival Chic Show,** que faz sua estreia em terras paulistanas no dia 13 de julho. Com a mesma essência emblemática do baile setentista, novamente contará com um line-up poderoso: Lauryn Hill, YG Marley, Jimmy 'Bo', Rael, Mano Brown e Sandra Sá estão confirmados. "Reviver essa loucura é como estar de volta a uma casa repleta de amigos queridos. Chic Show é um lance de prestígio da música preta, que segue sendo casa para todos nós", revela Sandra. **Festival Chic Show,** 13 de julho, Allianz Parque, Ingressos a partir de R$200,00 em MusicOn. ***(SARAH BRITO)***

Fotos Getty images, Deborah Coleman e Walt Disney Studios









CINEMA

Brasil na Pixar

Em poucas semanas, *Divertida Mente 2* se tornou o principal evento cinematográfico de 2024 (até o momento, a animação arrecadou cerca de R$ 3,9 bilhões, ultrapassando *Duna: Parte 2* como a maior bilheteria do ano). Para além dos números, o desenho vem causando um verdadeiro impacto cultural com seus personagens absolutamente cativantes. Eles foram criados com a ajuda da animadora brasileira **Priscila Vertamatti.** Nascida em Vinhedo, interior de São Paulo, a profissional está há 12 anos trabalhando na Pixar, estúdio por trás da produção infantil. "Eu desenho desde a minha infância. E para falar a verdade, não consigo explicar a origem dessa paixão. É algo que simplesmente nasceu comigo." A vocação rendeu ótimos frutos: após terminar o ensino médio, com o apoio dos pais, ingressou na faculdade Academy of Art University, em São Francisco, onde estudou por cinco anos. Ao final do curso, conseguiu uma oportunidade inigualável: um estágio na Pixar. Desde lá, a artista vive experiências inesquecíveis — como criar a a 'Ansiedade'. "Essa foi uma personagem difícil, de um ponto de vista técnico, mas maravilhosa de acompanhar. Gosto que o filme traz a perspectiva de que a ansiedade não é a vilã, mas sim uma parte natural de quem somos. Precisamos aprender a controlar tanto ela quanto todas as outras emoções", declara. Para ler a entrevista completa, acesse claudia.abril.com.br. ***(KALEL ADOLFO)***

BELEZA

Testamos!

A tendência do **banho premium** acumula mais de 22 mil vídeos no TikTok. Caso você ainda não conheça o termo, te apresentamos: é o momento ideal para cuidar do corpo, da mente e ainda incluir produtos diferenciados na rotina. Que tal? ***(ADRIANA MARRUFFO)***





MASSAGEM NA MEDIDA

Este massageador pode ser usado durante a aplicação do sabão ou do hidratante corporal, acalmando o corpo. A base de silicone e as hastes mais duras facilitam a massagem. O diferencial é o apoio que fornece para o espalhamento dos produtos. **Massageador Corporal Nativa SPA,** O Boticário, R$ 42,90

GLOW DE PRAIA

Hidratação e brilho em um produto só, com dosador. Como poderia melhorar? Com as notas de pistache da fragrância icônica do perfume 'Cheirosa 62' e ativos que trazem firmeza. **Óleo Corporal Bum Bum Body Firmeza Oil,** Sol de Janeiro, R$ 429





ADEUS AO VELHO

O esfoliante é item indispensável na rotina, removendo as impurezas e células mortas. Pequenas sementes de linhaça renovam a pele sem ser abrasivas. **Esfoliante em Creme para o Corpo Tododia Macadâmia,** Natura, R$ 43,90





UM DOCINHO

Ideal para um ritual de autocuidado, o gel tem textura delicada, com fragrância de morango. A embalagem em squeeze não é para aplicações apressadas: calmamente, coloque a quantidade desejada e aproveite. **Shower Gel Morango,** The Body Shop, R$ 44,90

HIDRATE-SE!

Assim que é massageado na pele, esse hidratante traz uma sensação revigorante, com textura nada pesada. A fragrância de lavanda deixa toques leves após a aplicação, sendo perfeita para usar com o seu body mist favorito. **Creme Corporal Find Comfort Hydrating Body Lotion,** Rare Beauty, R$ 229

Fotos Regent Seven Seas, Muraca e divulgação

TURISMO

Luxo e adrenalina

Se você é mulher e fã de Fórmula 1, não se sinta só – aliás, muito longe disso. Uma pesquisa recente da More Than Equal, iniciativa global independente de automobilismo com a missão de encontrar e desenvolver a primeira mulher campeã mundial de F1, mostrou que 40% dos fãs do esporte são mulheres. De olho nesse mercado, a Regent Seven Seas Cruises, companhia de cruzeiros de luxo, está lançando uma experiência em parceria com a equipe Aston Martin Aramco. A ideia é atrair não só homens e casais, mas também o público feminino que é fã da modalidade.

Intitulada **Spotlight Voyage**, a viagem de cruzeiro de luxo tem duração de dez noites e está programada para 22 de julho de 2025 a bordo do Seven Seas Splendor. O trajeto inclui cidades famosas por receber o Grand Prix, como Barcelona, proporcionando um mergulho na história e tradições do automobilismo. Monte Carlo, distrito de Mônaco que é símbolo da competição, será um dos destaques do roteiro: a viagem começa com uma visita à Classic Car Collection, onde os visitantes podem experimentar a emoção do Circuito de Mônaco, além de um aperitivo com vista para o porto. De volta a bordo, uma réplica em tamanho real de um dos carros de corrida da equipe está instalada no deck do cruzeiro. E não para por aí: um simulador Aston Martin está disponível para que os hóspedes possam testar suas habilidades em um circuito virtual.

A viagem prevê ainda uma série de workshops sobre inovação e design e sessões de perguntas e respostas com o piloto da Aston Martin Aramco, Pedro de la Rosa, veterano em mais de cem Grandes Prêmios e organizador da experiência. Os preços partem de US$ 8.449 (cerca de R$ 45.550) por passageiro. Mais informações em **pt.rssc.com/aston-martin-aramco**. ***(MARINA MARQUES)***

MODA

Performance

Se a relação entre moda e esportes é secular, quem trouxe inovação para o jogo foi a **Forca Studio**. Em colaboração com a italiana Kappa, a etiqueta desenvolveu a coleção *Everyday it's 1989*, que mescla estilo e tecnologia para alto desempenho. "A sinergia da nossa visão com a expertise esportiva da Kappa resultou em peças que são funcionais e estilisticamente inovadoras", afirma Silvio De Marchi, co-fundador da grife brasileira junto à estilista Vivian Rivaben. A linha é dividida entre office, sport e noite, apresentando desde peças de alfaiataria até camisetas de futebol, bonés e chuteiras. A novidade estará disponível ao público no dia 1° de julho. ***(LORRAINE MOREIRA)***



INÊS 249

ASSI-NADO POR ELAS

Seis artistas plásticas brasileiras que têm conquistado espaços internacionais relevantes com suas novas perspectivas

TEXTO LORRAINE MOREIRA

Vez ou outra, a arte comprova que o tempo não é absoluto. Ela atinge o estado de impermanência no qual passado, presente e futuro andam de mãos dadas, enquanto ressoa aquilo de eterno que há dentro de cada corpo. Alcançar esse lugar, porém, é cada vez mais difícil em um mundo repleto de estímulos. Sorte que as brasileiras têm apresentado trabalhos impactantes — impossíveis de não contemplar. Através do manuseio de lápis, pincéis, tintas e fios, eles materializam aquilo que nos ajuda a entender e transformar o mundo. Acompanhe a história, a atualidade e um vislumbre do amanhã de seis artistas incríveis.



TADÁSKIA

Mente criativa por trás de obras que ganharam o mundo — ela foi a primeira artista a pintar nas paredes do Museum of Modern Art, o MoMA, de Nova York, em exposição em cartaz até outubro — @tadaskia nasceu para o protagonismo. Começou sua carreira na faculdade de artes plásticas da UERJ graças às cotas, como faz questão de reforçar: "Sem elas, não seria possível alcançar aquele espaço, porque o acesso à educação ainda é desigual". Mulher, negra e trans, desenvolve desenho, fotografia, instalação e têxtil com paisagens inventadas. As obras refletem sua conexão com a natureza e são impactadas pelas heranças: do pai, a praticidade; da mãe, a espiritualidade. Movida pelo diferente, ela deseja se expressar para o mundo. "Quero comunicar minha sensibilidade, sem ser impositiva, e estar cada vez mais longe da necessidade de controle."

Fotos Tadaskia, Adriano Machado; Jessica Costa, arquivo pessoal e Zipper Galeria; Ana Elisa Egreja, Filipe Berndt, Pedro Arieta.

JESSICA COSTA

Nascida em São Paulo, @jessicacosta tem sua carreira conectada pelo fio. Sua infância foi marcada por reproduzir produtos têxteis ensinados em programas da tarde. Depois, ela ingressou na faculdade de design de moda e começou a trabalhar em uma fábrica têxtil. Ao entrar no mundo das artes, Jessica escolheu explorar a técnica de tufão manual para dar formas tridimensionais aos seus quadros. “Minhas obras subvertem a ideia de que a tapeçaria precisa estar no chão, é um novo olhar para a arte têxtil.” Essa revisitação é também uma maneira de manter o ofício vivo. “Esse conhecimento é passado pela oralidade e meu desejo é que ele não seja perdido.” Parte dessa busca, sua nova individual abre em agosto, na Zipper Galeria, em São Paulo, para o público enxergar a tapeçaria à altura de seus olhos.







ANA ELISA EGREJA

Sem titubear, @anaelisaegreja adentra salas, banheiros e cozinhas para contar histórias. Com o olhar atento de quem sabe o poder dos detalhes, a paulistana transforma ambientes caseiros em quadros há quase duas décadas. Entre saboneteiras coloridas, animais e objetos de épocas diferentes coexistindo, a pintora referencia a ideia de domesticidade, a natureza morta e a pintura do interior, enquanto resgata elementos esquecidos na memória popular brasileira. Tudo para dar vida a um novo mundo. “Crio um universo paralelo onde as coisas funcionam da maneira que eu desejo. A pintura me organiza”, explica, sobre o próprio processo.

Nada disso acontece sem um extenso trabalho de pesquisa, encenação, fotografia e pintura. “O ateliê é que forma o artista.” O resultado são criações que impactam, como o projeto em que retratou a casa de seus avós. “Aquele ambiente não existe mais, foi demolido, mas a pintura o eternizou.”

Também recebe convites para lá de especiais. Antes da entrevista para esta reportagem, por exemplo, ela havia visitado a casa que foi de Tomie Ohtake (1913-2015) para um novo projeto. Agora, Ana trabalha em uma exposição para o segundo semestre.







GABRIELLA GARCIA

Perfeito e imperfeito, sólido e etéreo, condensado e volátil: as obras de @gabriellagarcia não aceitam limitações. Autodidata, ela mescla elementos clássicos e abstratos em pinturas, esculturas e instalações. “Minha produção flerta com o processo de desfragmentar, organizar e propor novas imagens”, explica.

Gabriella tomou gosto pelas artes ainda na infância, mas foi a escola construtivista que desenvolveu sua criticidade e aflorou seu talento ao possibilitar o contato com a pintura. De lá para cá, a artista cresceu junto da sua produção e propôs em suas obras a descontinuação de farsas históricas.

“Meu trabalho é sobre multiplicar verdades e derrubar mentiras. Se foi através da imagem que narrativas de poder foram criadas e perpetuadas, será também através delas que serão questionadas, derrubadas e assim reconstruídas”, reflete. Em 3 de agosto, ela apresenta a individual *Mitos, Contos e Alegorias*, na Galeria Lume, em São Paulo, para mostrar a evolução de seu trabalho.





AMORA MOREIRA

Depois de trabalhar no Museu Nacional da UFRJ e no Museu da República, @amori.nha entendeu que parte da história não seria conservada em espaços como aqueles, mas que a arte permitiria retratar o que estava oculto. Da colagem, ela foi para a ilustração digital e, depois, para o grafite.

Autodeclarada "sampleadora visual", a carioca cria obras que mesclam o cotidiano suburbano do Rio de Janeiro com a cultura hip hop e a música black. "Meu processo artístico envolve um conhecimento para extrair a parte certa de algo e usá-la na criação de outra coisa, como uma forma de dar seguimento ou rememorar algo esquecido."

Com a chegada da recém-nascida Aurora, ela agora busca se adaptar à nova rotina. "Viver da arte é não saber o limite entre o trabalho e a vida pessoal", reflete. Para Amora, a identificação das pessoas com seu trabalho é o combustível.





Fotos Gabriella Garcia, Ana Pigosso; Amora Moreira, Douglas Dobby, Berro Inc, arquivo pessoal; Lídia Lisboa, Ana Pigosso, Filipe Berndt.

LÍDIA LISBOA

Quem acompanha o mundo das artes está familiarizado com o nome de @lidia_lisboa. É que a performer e artista visual sabe envolver tramas e elementos têxteis para falar sobre suas raízes e as questões de gênero como poucos.

Nascida no Paraná, Lídia criou interesse por trabalhar com artes ao chegar em São Paulo e ter contato com as obras de Carlos Araújo e Mário Gruber e a alta-costura de um ateliê. Com o trabalho voltado para os tecidos, mas não só eles, a artista esperou 30 anos para ter o reconhecimento que merecia.

"Me sentia excluída, mas chegou uma hora que eu disse 'essa vergonha não é minha'. Escolhi continuar fazendo meu trabalho, porque sou artista e não queria sair do meu caminho." Essa resistência é também característica de seu histórico de atleta — ela foi jogadora de handebol da Seleção Paranaense. Ainda hoje, acredite, é surpreendida por sua carreira exitosa. "Me emociono ao ver meus trabalhos, muitas vezes nem acredito que fui eu que fiz." ◻

INÊS 249

LUZ E SOMBRA



Fotos Abre, Fernando Tomaz; as demais, Gabriela Schmidt



***Duda Beat** mergulha em crises existenciais e dilemas da indústria fonográfica para criar* Tara e Tal*, o disco mais autêntico e dinâmico de sua carreira*

TEXTO KALEL ADOLFO

Duda Beat se autodenomina, orgulhosamente, uma cantora "pop alternativa". A afirmação, sem dúvidas, não poderia ser mais verdadeira. Desde que estourou no cenário musical com *Sinto Muito*, seu álbum de estreia, em 2018, a cantora recifense vem trazendo canções acessíveis sem abrir mão de uma abordagem vanguardista.

Sons contemporâneos, acenos às suas raízes nordestinas, moda maximalista: todos esses aspectos, ao longo dos anos, vêm ajudando Duda a firmar o seu lugar singular na indústria fonográfica. Em seu segundo disco, *Te Amo Lá Fora*, expandiu ainda mais a proposta de unir o novo ao usual, colecionando sons que vão do house ao coco, passando por reggae e piseiro. Porém, é em *Tara e Tal*, terceiro álbum de sua carreira (lançado em abril deste ano), que a cantora parece ter finalmente encontrado a confiança necessária para permitir que o público conheça o ser humano por trás da estrela.

Isso não significa, claro, que Duda não tenha as suas próprias ressalvas em relação à maneira com que a indústria absorve e repercute os seus posicionamentos artísticos. "O grande desafio de ser vulnerável é que, ultimamente, o negócio não é mais sobre música. Isso me dilacera, porque eu apenas sei fazer música", declara. Aqui, a cantora se refere a uma mídia que, constantemente, fortalece a ideia de que a vida pessoal de uma personalidade pública deva ser mais relevante do que o seu próprio trabalho. "É difícil encontrar um balanço. Tento me manter reservada fora do estúdio, esquivando de polêmicas que possam fortalecer as demandas do sistema."

CONTRA AS ENGRENAGENS

Tal pensamento faz com que, vez ou outra, a cantora seja "deixada de lado" na grande máquina que mantém o pop nacional rodando. Duda tem total consciência disso e está disposta a pagar o preço por ser, de certa forma, uma rebelde contra a demanda por comportamentos escandalosos e abordagens sonoras enlatadas. "As plataformas têm medo de apostar em algo diferente. Eu sinto falta de ligar o rádio e conhecer novos artistas. Há uma necessidade de repercutir os mesmos nomes para garantir a audiência", diz.

Mesmo com os gigantes da indústria tentando estabelecer limites e receitas mágicas, Duda Beat afirma que, "aos trancos e barrancos", é possível ultrapassar barreiras. Mas para que esse processo se torne menos tortuoso futuramente, a cantora declara que todos, sem exceção, devem continuar fortalecendo as minorias, incluindo os movimentos feministas, nordestinos e LGBTQIA+. "Eu sinto que faço isso através de meu trabalho. Pode parecer que não, mas quando furei a bolha do *underground* e migrei para o *mainstream,* incentivei muitos que sonham em fazer sua música sem fórmulas a não desistir. Quando abrimos as portas para nós mesmas, permitimos que uma multidão entre conosco", declara.

Uma vez em território comercial, a pressão interna e externa por resultados se mostra presente a cada passo. Para lidar com as expectativas, tenta focar apenas em si mesma durante o processo criativo. "Se eu vou compor um disco novo, não fico ouvindo o que está bombando. Preciso ser influenciada apenas com o que está em meu coração, pois pode ser muito fácil cair na história das fórmulas e dos números", afirma.

O UNIVERSO CRIATIVO DE DUDA

Apenas de observar as belíssimas fotos presentes nestas páginas, já é possível captar que Duda possui um senso estético visualmente avassalador. Aliás, quem é fã da nordestina sabe o quanto os seus videoclipes e discos vêm sempre carregados de referências de alto padrão e metáforas visuais bem desenvolvidas. "A minha conexão com o audiovisual vem do desejo de materializar o que sinto na música. Para o *Tara e Tal*, me inspirei muito no cineasta Alejandro Jodorowsky *(A Montanha Sagrada,* de 1973), que traz essa proposta bastante surreal para a sétima arte", revela.

O frequente ímpeto da cantora em flertar com o surrealismo tem raízes em sua ambição pela mescla de sonoridades. "Em uma das canções, eu misturei rock n' roll pesado com música latina.


INÊS 249



Isso é algo muito surreal", explica. Vale apontar que, na capa de seu disco mais recente, a popstar aparece vestindo um figurino futurista em meio a um deserto onírico. Aqui, Duda afirma que a proposta foi mostrá-la em um terreno árido onde "tudo poderia florescer", em uma clara (e criativa) referência ao histórico de luta de seu povo. O mais surpreendente, porém, é descobrir que toda a exuberância e imaginação por trás dessas criações partem de um lugar de dor: "Eu estava superdeprimida antes de iniciar esse projeto, descrente da indústria. Cheguei em um momento em que pensei: 'Será que adianta eu fazer um trabalho maravilhoso se eu não for atingir as pessoas?'", conta.

REDESCOBRINDO PROPÓSITOS

Em meio a uma verdadeira crise profissional e existencial, Duda revela que precisou se convencer de que a música, em primeiro lugar, era uma plataforma de cura para o seu espírito. "A arte me convence a acreditar em coisas que me fazem sair do buraco. É uma autoterapia", declara. Assim que se agarrou a esse pensamento, o primeiro passo de Duda foi viajar para uma ilha ao lado de seus produtores a fim de mergulhar na criação das novas faixas. "Eu sempre costumo fazer imersões artísticas em lugares frios, mas desta vez, quis ficar perto da praia no intuito de desenvolver algo mais solar. Quando cheguei lá, choveu por quase todos os meses", conta, aos risos.

Segundo a cantora, essa foi a maneira que o universo encontrou para mostrar que, para reencontrar o seu propósito, ela precisaria encarar algumas sombras. "Se você prestar atenção, em todas as novas canções, eu estou me deparando com dilemas em meio a batidas animadas. Esse foi um movimento que me puxou para si", diz.



O grande desafio de ser vulnerável é que o negócio não é mais sobre música. Isso me dilacera, porque eu apenas sei fazer música

Para a estrela, essa vivência sutil e metafórica experimentada durante a viagem conversa com a beleza do que é estar viva. "Tudo é sobre impermanência, e é importante entender isso. Ninguém estará sempre no alto, ninguém estará sempre em baixo. A nossa trajetória não é uma constante subida. Há horas em que você estaciona, momentos em que você desce um pouquinho. E está tudo bem", afirma.

Aos 36 anos, a cantora explica ter adquirido essa sabedoria ao acolher todas as nuances de seu emocional, incluindo os sentimentos de baixa autoestima que a colocaram no "fundo do poço", segundo sua própria avaliação. Ela complementa: "Não há evolução sem sofrimento. O questionamento nos leva à mudança. Obviamente, há muita terapia envolvida nesse processo".

O QUE ESTÁ POR VIR

Passados os aprendizados emocionais que orbitaram o universo de *Tara e Tal*, Duda Beat revela já estar preparando o terreno para o seu próximo projeto musical — que, desta vez, deve mirar em uma energia que a artista define como "solar". "Eu entreguei um disco muito noturno, né? O *Te Amo Lá Fora* também tinha essa atmosfera de noite. O *Sinto Muito* era quase um fim de tarde. Agora, eu preciso encontrar alguma forma de chegar nesse período da manhã."

Se os novos álbuns da artista serão ensolarados, não sabemos. Porém, algo é evidente: o estado de espírito da cantora definitivamente encontra-se em um lugar de luz — algo que Duda vem se certificando de preservar. "Sempre que posso, acordo de manhã e aproveito a natureza em um parque perto da minha casa. É necessário desacelerar em tempos atribulados. Isso faz com que a gente, de fato, se conecte com a realidade, pois ela está aqui, o tempo todo." □



*

A arte me convence a acreditar em coisas que me fazem sair do buraco. É uma autoterapia. Em todas as novas canções, eu estou me deparando com dilemas em meio a batidas animadas

O PROCESSO ARTESANAL DE UMA BOLSA NO ATELIÊ EM FLORENÇA

AMIAYA

MARC FORNE

TAMU MCPHERSON

LEONIE HANNE

MIREIA LOPEZ MONTOYA

"É UMA FORMA DE MOSTRAR MAIS EXPRESSÕES DA MAESTRIA ARTESANAL DE FAZER BOLSAS

TRADUTORA DE TESOUROS

*Responsável por levar o espírito da joalheria para bolsas e artigos em couro, **Mireia Lopez Montoya** apresenta sua mais nova coleção inspirada pela leveza e tranquilidade*

O desafio de uma mente criativa é planejar uma próxima coleção que arranque suspiros e seja um verdadeiro sucesso. Ainda mais quando falamos de bolsas, um dos itens mais importantes dentro do portfólio de uma marca de luxo, principalmente pelo viés comercial.

No caso de Mireia Lopez Montoya, diretora da unidade de acessórios da Bulgari, a troca de pele é uma necessidade natural — qualquer semelhança com o maior ícone da marca, a Serpenti, não é coincidência. "Da mesma maneira que a serpente é conhecida por ficar cada vez mais forte e resistente com a sequência de transformações, temos essa busca pela inovação, além da tradução dos nossos códigos de joalheria para as bolsas e artigos em couro", compartilha a espanhola, que começou a trabalhar para a grife em 2014, e, desde então, é a responsável por esse processo de ressignificação — e de criação — de objetos de desejo. Em outras palavras, estabelecer a imagem de *it-bag* da *maison* romana que, na equação, ainda precisa carregar todas as suas raízes de joalheria. "Seja olhando para a Serpenti ou os detalhes do B. Zero 1, os símbolos da Bulgari são fortes e essenciais para nós", diz.

Para o nosso mais recente encontro, que aconteceu durante a apresentação das peças para o Alto Verão 2024, em Milão, Mireia mostrou que a sua inspiração também segue o ritmo do legado. Se o clima dos balneários já serviu como referência para criar joias vibrantes, que embelezavam os filmes em tempos de *La Dolce Vita*, durante a década de 1960, desta vez, ela traduziu esse espírito para algo mais calmo — com um tom de escapismo. "Pensamos em trazer uma interpretação mais fresca e sublime para as peças", explica.

Batizada de "Refúgio italiano", a coleção reúne cores, texturas e materiais que traduzem os dias ensolarados e a brisa do Mediterrâneo. Dos tons pastel aos metalizados, as criações carregam combinações de elementos desenvolvidos exclusivamente para esta temporada. Entre elas está o chevron, motivo conhecido pela estrutura de "espinha de peixe", desenvolvido com três tipos de fios, sendo eles algodão, rayon e lurex dourado, tecidos juntos por um tear totalmente manual em uma textura fina para a clássica Serpenti Forever Top Handle e a hipnótica Serpentine Pouch. "Ele é feito de maneira artesanal e leva quase quatro semanas de trabalho para ser concluído", conta.

Já o apelidado Woven Wicker traz uma espécie de trançado com vime em dois padrões diferentes em torno de estruturas metálicas desenvolvidas para o modelo. "Há anéis na sua construção que lembram as joias da marca", detalha Mireia sobre esse encontro entre o rústico e a sofisticação, dando um toque despretensioso à estética da bolsa Serpenti Forever Top Handle. "É uma forma de mostrar mais expressões da maestria artesanal de fazer bolsas", diz ela, que acompanha o processo de desenvolvimento de cada uma das peças no ateliê da marca em Florença.

Por lá, cada uma das bolsas é feita por artesãos especializados em diferentes etapas do processo — e o tempo de construção dos modelos pode variar entre dias ou até semanas, dependendo da complexidade, para ser finalizado. A cereja do bolo para cada uma delas é o fecho magnético em forma de cabeça de cobra, que é adornado com escamas esmaltadas, no tom da bolsa — se ela for marfim, a cor se repete com o contraste dos olhos pretos. Nas versões em couro exótico, os tons rosado e bege ganham destaque no contraste de textura dos materiais, que exigem ainda mais excelência. "Crocodilo e karung precisam de um cuidado ainda maior no

Fotos divulgação; **Colagens** Catarina Moura

ACIMA, A ICÔNICA SERPENTI FOREVER NA VERSÃO WOVEN WICKER E, AO CENTRO, O MODELO SERPENTI BAIA EM COURO EXÓTICO PARA O ALTO VERÃO 2024

AMELIA SPENCER

MARY LEEST

EMMA BROOKS

manuseio", conta Mireia, que, para essas opções, compartilhou que a pintura natural do couro é totalmente desbotada para obter um efeito de cor sólida e uniforme, enquanto o aspecto brilhante é obtido por meio de um tratamento específico batizado de Lissage.

O mais especial de conversar com Mireia, e descobrir tantas camadas por trás de uma coleção de bolsas, é que sempre há um tom de encanto — principalmente dela, como criadora de tais preciosidades. Já encontro ela há anos durante os lançamentos da marca e sempre a vejo apaixonada por cada um dos acessórios.

Se ela conseguiu fazer da Serpenti uma verdadeira *it-bag*, que é vista nos mais diferentes formatos pelas ruas mundo afora e vai "da feira ao baile", é porque tomou a decisão certa, há cerca de dez anos e cinco meses.

Antes disso, a atual diretora de acessórios iniciou sua carreira em 1988 trabalhando no marketing de marcas como Procter and Gamble e The Coca Cola Company. A partir de 2003, seu olhar se voltou para o mercado de moda e luxo, com desafios baseados nas reestruturações e desenvolvimento de marcas e varejo. O seu olhar para o novo foi se reinventando ao longo do tempo e, hoje, percebemos que o seu brilho, definitivamente, está voltado para despertar suspiros. "Sempre podemos esperar por capítulos ainda mais especiais", finaliza. ▫



Renata Brosina
@renatacbrosina é jornalista e editora de moda com foco em luxo e sustentabilidade

INÊS 249

CLAUDIA

amor&sexo

Vendas eróticas

DE PORTA EM PORTA, AS REPRESENTANTES DA A SÓS COMERCIALIZAM PRODUTOS COMO VIBRADORES E LUBRIFICANTES. DE QUEBRA, DÃO UMA AULA DE BEM-ESTAR E LIBERTAÇÃO

Ilustração Anamaira Sabinio

SEM JULGAR
Casar com a ex-esposa do primo é errado? Uma história que faz repensar

ELA RENUNCIA
A Ministra do Namoro cansou de mediar o drama das reconciliações

CIDADE-POESIA
Entre prédios cinzas, Liana Ferraz encontra brechas coloridas, ainda bem

Deixa te falar...

A ESPOSA DO PRIMO

As convenções sociais são válidas quando o assunto é o amor? No caso de Leandro e Amanda, não controlar os sentimentos, apesar dos julgamentos, resultou num "felizes para sempre"



Relações familiares são complexas. Muito dessa complexidade vem de tabus sociais que tomamos como verdades absolutas, que ditam o aceitável ou não. Por exemplo, o que você acha de um rapaz se casar com a ex-namorada do seu primo-irmão? Ao responder "acho errado" de forma rápida e superficial, muitas vezes estamos seguindo padrões estabelecidos, sem considerar as nuances dos sentimentos envolvidos.

Leandro e Luís são primos-irmãos. Têm a mesma idade, cresceram juntos e são mais próximos entre si do que de seus respectivos irmãos. Ou melhor, eram. Por volta dos 20 anos, Luís começou a namorar Amanda, uma garota que conheceu na faculdade de Biologia. O namoro durou cerca de sete anos e todos achavam que os dois iriam se casar, mas Amanda sempre priorizou os estudos e estava decidida a trocar alianças só depois de concluir o doutorado. No começo, esse plano era compartilhado com Luís, mas no meio do caminho ele sentiu vontade de adiantar o casório. Por falta de compatibilidade na construção dos sonhos, os dois terminam — numa boa, sem brigas.

Durante o namoro de Luís e Amanda, Leandro fez parte da vida deles, afinal, ele era como um irmão para o primo. Viagens, baladas, botecos, piadas internas... Os três eram muito próximos. Leandro namorou algumas garotas e elas faziam parte desse universo compartilhado. Quando terminaram, Leandro foi o ombro amigo dos dois e, a partir disso, começou a fazer parte da vida da Amanda sem o Luís.

Eles se tornaram amigos, mais do que eram, até porque a Amanda que ele conhecia era a "Amanda, namorada do primo-irmão". Já esta outra Amanda era como uma nova amiga.

Leandro e Luís também continuaram com seu vínculo, até que as coisas começaram a se abalar alguns anos após o término do casal. Foi quando Leandro e Amanda iniciaram um romance inesperado. No momento em que os dois começaram a se relacionar, a primeira pessoa para quem Leandro contou foi o primo, que não aceitou muito bem a relação: "Como assim namorar minha ex?". Mas não tinha volta, os dois estavam apaixonados, e isso acabou interferindo na relação dos primos, que se afastaram. Eles não se odiavam ou brigavam, mas já não eram próximos.



TALVEZ, AO INVÉS DE JULGAR RAPIDAMENTE, DEVAMOS NOS PERGUNTAR SE ESTAMOS DISPOSTOS A RECONHECER E CELEBRAR A CORAGEM DAQUELES QUE SEGUEM SEUS CORAÇÕES

A família dos primos, por outro lado, fingiu que nunca havia conhecido Amanda — mesmo ela tendo frequentado as festas por sete anos! Embora todos soubessem do passado, decidiram agir como se fosse a primeira vez que ela estava ali.

Era uma espécie de acordo tácito, uma tentativa de evitar atritos e desconfortos que poderiam surgir. No final das contas, essa reação era pura dissimulação, já que a fofoca nunca deixou de circular.

Leandro, por sua vez, encarava a situação com um misto de coragem e serenidade. Enquanto a sociedade podia julgar sua escolha como uma traição contra o primo, ele acreditava que o amor verdadeiro não podia ser contido pelo que os outros acham correto, e que tentar fazê-lo só levaria à infelicidade. Afinal, tem como controlar o que se sente?

No caso de Leandro e Amanda, eles nem tentaram. Depois de três anos juntos, decidiram se casar. Isso já faz dez anos e seguem muito felizes, apesar da tristeza que cerca Leandro pela falta que sente do primo.

Em um mundo permeado por tabus sociais e expectativas impostas, a sentença é irredutível: Leandro e Amanda estão errados em construir essa relação amorosa. A verdadeira reflexão surge quando nos perguntamos: por que consideramos essa situação errada? Será que estamos julgando com base em preconceitos infundados ou em uma compreensão superficial da dinâmica do relacionamento? Será que estamos realmente levando em conta os sentimentos e desejos das pessoas envolvidas, ou estamos apenas repetindo padrões sociais sem questionamento?

Talvez, ao invés de julgar rapidamente, devamos nos perguntar se estamos dispostos a reconhecer e celebrar a coragem daqueles que seguem seus corações, independentemente das convenções sociais. ◻



Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

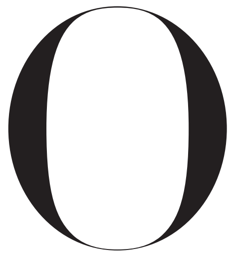
Foto Getty Images **lustração colunista** Cássia Roriz

Você tem um minuto para ouvir a palavra do CLITÓRIS?



Na A Sós, mulheres trabalham de porta em porta como representantes de produtos eróticos, multiplicando suas rendas – e dando preciosas lições sobre sexualidade feminina

TEXTO KARINA SÉRGIO GOMES
ILUSTRAÇÕES ANAMARIA SABINO



O casamento da vendedora Jaqueline Nobre, 29, estava meio morno. O marido, Jader, então tomou a iniciativa de comprar alguns artigos de bem-estar sexual para animar a relação. “Ele trouxe três produtos: uma pomada e dois géis para estimular o ponto G”, lembra Jaqueline. Animados com a novidade, Jader voltou outro dia para casa com um vibrador. “Eu nunca havia usado um vibrador na minha vida”, ressalta.

A chegada desses itens foi uma virada de chave na relação. Mas enquanto o relacionamento avançava numa curva ascendente, a vida financeira do casal enfrentava uma crise. Jaqueline trabalhava com vendas de empréstimos consignados e Jader, como cozinheiro. Foi quando o marido disse: “Por que você não vende esses produtos que a gente está usando?”. De imediato, ela rejeitou a ideia.

“Morria de vergonha de falar sobre sexo, imagine vender esses itens”, explica. “Nasci numa cidade de 20 mil habitantes, um interiorzão, onde não tinha informação”, afirma sobre Dianápolis (TO). Hoje, moram em Luziânia (GO).

Quando Jaqueline e Jader começaram a namorar, ela lembra que logo engravidou porque não sabia sobre como evitar a gravidez. Sexo sempre foi um tabu em suas conversas com a mãe. Ela não se via falando sobre o assunto com outras pessoas, ainda mais desconhecidas, de jeito nenhum. Sem concordância sobre vender produtos de bem-estar sexual, ela buscou outras formas de ganhar dinheiro extra. Até se envolveu na venda de imóveis, mas nada trouxe uma renda efetivamente maior.

Em uma noite, esperando o marido voltar do trabalho, Jaqueline resolveu pesquisar sobre a marca dos produtos e acessórios que ela e o marido estavam usando e encontrou o site da A Sós. O primeiro detalhe que chamou sua atenção foi a comunicação discreta, que não apelava para tons fortes como vermelho e preto, nem imagens de chifres de diabinho ou símbolos de fogo, entre outros clichês do gênero.

Entre o aperto financeiro e a superação da vergonha, Jaqueline escolheu a segunda opção e inscreveu-se para se tornar uma consultora da marca. Em março de 2019, ela comprou o kit de 150 reais, parcelado em três vezes, a fim de fazer uma primeira demonstração de produtos. Para dar aquele empurrão que a esposa precisava, Jader marcou uma reunião em casa com uma colega de trabalho para Jaqueline fazer sua primeira consultoria.

Quando a campainha tocou, não apareceu só a pessoa combinada, ela veio acompanhada pela mãe e a irmã. “Numa tarde de conversa com essas três mulheres, eu vendi o meu kit inicial, lucrando 300 reais e mais de 500 para pedidos futuros”, comemora. “Eu tinha um salário mensal de cerca de 980 reais. Num dia, eu havia lucrado quase o que eu levava um mês para ganhar”, relembra, emocionada.

Atualmente, Jaqueline é líder da A Sós e dá assistência a outras 300 vendedoras.

DE PORTA EM PORTA

A empresa foi fundada em 2008 por Paulo Arêdes. O empresário antes atuava no mercado automobilístico, instalando equipamentos de som. “Com a opção das montadoras em entregar os carros cada vez mais equipados, meu negócio começou a ir mal”, lembra. Numa noite, em frente à TV com a esposa, Danielle, viu Jô Soares entrevistar uma mulher com uma mala vermelha. Ela sentou no sofá do programa, abriu o objeto e tirou de lá uma prótese de um pênis que colocou na mesa do apresentador.

Quando ela contou quanto faturava por mês vendendo vibradores, Paulo quase caiu para trás. Era muito mais do que ele conseguia com a empresa de equipamentos para carro. Danielle ficou empolgada com a possibilidade de aumentar o faturamento da família com o comércio de porta em porta dedicado ao prazer feminino.

No dia seguinte, na academia, conversou com algumas mulheres perguntando se estavam interessadas em comprar produtos eróticos caso ela trouxesse para vender no vestiário. A recepção foi positiva, e pediu para o marido comprar alguns produtos para ela tentar vender.



Paulo contatou um fornecedor do Paraná e comprou 500 reais em produtos, sendo orientado pela empresa a remarcar os itens com um preço cerca de três vezes maior. Danielle levou os óleos e os vibradores para a academia e vendeu tudo. "Os 500 reais viraram 2.500", lembra. Danielle insistiu que ele fizesse mais uma encomenda. O marido ressaltou, entretanto, que ela poderia não ter o mesmo sucesso numa segunda vez. Mas novamente todos os produtos foram esgotados.

A secretária de Paulo começou a vender, a cunhada e uma vizinha também se interessaram em entrar para o negócio. "Sem perceber, eu estava montando um novo empreendimento", conta. Inspirado pelas vendedoras de cosméticos, Paulo desenhou, num programa de design, um catálogo para que, caso as vendedoras não tivessem os produtos prontamente disponíveis, pudessem apresentar e aceitar encomendas.

Segundo o levantamento da empresa de pesquisa e consultoria global Acumen Research and Consulting, de 2022, o mercado de bem-estar sexual foi avaliado em US$ 80,1 bilhões (cerca de R$ 405,3 bilhões) em 2021 e deve chegar a US$ 121,6 bilhões (R$ 615,4 bilhões) em 2030. Durante o primeiro ano da pandemia de Covid-19, Paulo afirma que a A Sós chegou a crescer 300%. Em 2022, ele divulgou que a empresa teve um faturamento de 8 milhões de reais. No ano seguinte, houve uma queda entre 30% e 40%, mas ele afirma que "os números continuam interessantes".

Para ganhar destaque no segmento, foi preciso uma transformação, já que o mercado era muito focado em homens. "Precisei passar por uma desconstrução. Abrir minha cabeça e entender que a mulher tinha que estar no centro desse negócio, porque elas estariam na linha de frente da empresa", explica. "Eu me abri para ouvir o que essas mulheres queriam e necessitavam."

Um dos principais diferenciais da A Sós são os cursos e treinamentos. "As pessoas têm pouquíssima educação sexual. É necessário que a nossa consultora entregue não apenas um produto, mas também um pouco de informação para os clientes",

aponta o empreendedor. “Quando começamos a escalar o negócio, entendemos que não era sobre vender o produto, mas era sobre educar. Então, a gente passa a ter um batalhão de mulheres não vendedoras, mas educadoras sexuais.”

O PONTO G DO CONHECIMENTO

Entre as mais de 5 mil consultoras está Wendy Palo, 43 anos, que hoje também lidera outras 382 consultoras. Antes de trabalhar com esses produtos, Wendy já era considerada pelas amigas mais próximas alguém que entendia do assunto. Certo dia, acompanhou algumas delas em um sex shop e não gostou nada do atendimento. “Ninguém sabia explicar bem o uso dos produtos para nós. Saí de lá com a impressão de que um comércio desse poderia ser diferente”, lembra.

Formada em ciências sociais, Wendy tinha um emprego CLT, mas estava extremamente infeliz. Assim como Paulo, Wendy também assistiu à entrevista da senhora com a mala que saía para vender vibradores e afins. Logo que saiu do sex shop com as amigas, lembrou da personagem do talk show. “Vou comprar uma mala e ter meu próprio sex shop”, disse para si mesma e pediu demissão.

Para entender o mercado, em 2015, visitou a Erótika Fair, um dos maiores eventos voltados para esse mercado. Na feira, conheceu a A Sós. Wendy sabia que era necessário fazer do seu atendimento um trunfo para o seu sucesso. A primeira lição que aprendeu com a A Sós foi encarar, sem vergonha, que era uma vendedora de produtos eróticos. “Meu primeiro desenho de negócio estava focado na discrição. Elaborei algo tão discreto que não levava nem o meu nome. Parecia estar lidando com algo ilícito”, lembra, rindo. Tinha exagerado na medida.

Quando morava em São Carlos, interior de São Paulo, Wendy convocou as amigas para suas apresentações de produtos. “Eu sou uma pessoa que não teve educação sexual, mas um monte de gente também tem informação distorcida”, ressalta. “Eu sabia onde era o clitóris, mas não sabia o formato, como funcionava e por que os produtos poderiam excitar determinadas regiões. Minhas amigas consideravam que eu sabia muito, mas a verdade é que eu não sabia nada.”

Mesmo participando de todos os treinamentos oferecidos pela A Sós, Wendy sentia que precisava saber mais e buscou uma especialização em educação sexual. “Ao final do curso, eu percebi que já tinha o conhecimento. O que havia rolado, na verdade, era uma crise de impostora.” Uma pesquisa encomendada por O Boticário e conduzida pela consultoria Think Eva, em 2023, aponta que 32% das entrevistadas não sabiam o que eram zonas erógenas — partes que, se estimuladas, podem proporcionar prazer sexual.

Wendy viveu uma das cenas mais emocionantes da sua vida após um treinamento para novas consultoras, entre elas uma senhora que parecia bem mais velha. A líder mostrou uma imagem com a anatomia da vulva, que elas deveriam apresentar e explicar para as clientes. Cinco dias depois, a terapeuta recebeu um vídeo daquela senhora. A cena acontecia numa cozinha bem simples. A consultora estava rodeada de mulheres da mesma idade e explicava o que era o clitóris. “Isso é transformação. O produto é uma desculpa — claro que gera renda para as mulheres —, mas a magia do negócio está na informação que você transmite e chega a lugares que nem imagina.” □



EU RENUNCIO

A função de mediar reconciliações dramáticas não está fácil. Mas será que outro alguém ocuparia o árduo cargo de Ministra do Namoro?

Queridos solteiros, namorados e curiosos de plantão. Venho, por meio desta, anunciar minha renúncia oficial ao cargo de Ministra do Namoro.

Sim, é isso mesmo. Depois de ser inundada com mais pedidos de auxílio amoroso do que o próprio Santo Antônio na véspera de seu dia, fui abençoada com um belo caso real de burnout. Quem diria que a posição de mediar corações desiludidos e reconciliações dramáticas acabaria não sendo tão disputada?

Entre equilibrar os ânimos de amores à beira do colapso e conciliar brigas de casais, percebi que minha capacidade de manter a sanidade mental estava tão ruim quanto o último coração partido que ainda está suturando na sala de emergências.

Mas não pensem que essa decisão foi tomada de ânimo leve. A pressão de ocupar um cargo que implica em ser um misto de conselheira sentimental, terapeuta amorosa e, ocasionalmente, cupido improvisado — eu sou "bruxona" demais, isso é real — foi mais extenuante do que uma Black Friday nas Americanas emocional. Corações estilhaçados estavam em promoção, e reconciliações pareciam estar em final de estoque (talvez nem haja mais, graças a Deus e todos os santos). No entanto, mesmo enquanto enfrento este inverno que decidiu brincar de outono (aquecimento global), não vou deixar vocês à mercê do destino cruel sem suas doses habituais de sabedoria amorosa, especialmente agora que esses tempos complicados pedem por um toque extra de calor humano (ou não).

Para vocês, queridos solteiros, que estão lutando contra o frio de uma estação que não sabe se vem ou se vai, aqui vão algumas medidas emergenciais para manter o ânimo. Quando a solidão bater forte, recomendo um abraço vigoroso no travesseiro. Ele é o parceiro ideal: nunca responde, não julga e, o melhor de tudo, não te deixa no "visualizado".

Além disso, a prática do autocuidado sob o edredom não pode ser subestimada. Um lençol com 200 fios faz milagres. Transforme o tempo que gastaria sonhando com um amor inexistente em maratonas de séries e uma boa taça de vinho. É um remédio com efeitos comprovados (em estudos feitos por mim mesma). Ah! Eles não contam para ninguém os litros de lágrimas que rolaram.



QUANDO A SOLIDÃO BATER FORTE, RECOMENDO UM ABRAÇO VIGOROSO NO TRAVESSEIRO. ELE NÃO TE DEIXA NO 'VISUALIZADO'

Se a solidão se tornar insustentável, aprimorem suas habilidades de "cão de guarda" nas redes. A arte do stalker discreto está em alta. Stalkeiem com classe, mas lembrem-se: evitem a todo custo curtir fotos antigas — a menos que queiram declarar seu interesse de maneira direta.

E se todas essas estratégias falharem, o bom e velho aplicativo de encontros está aí para salvar o dia. Não é uma ciência exata, mas sempre há uma chance de encontrar alguém que, no mínimo, não seja um serial killer. E isso já é um avanço. Mas meu conselho mesmo é dormir. Ninguém merece mais rejeição. CHEGA. Vamos conquistar o amor próprio!

E para vocês, namorados (imagine aqui um emoji revirando os olhos), nada de casar por protocolo ou pressão. Joguem-se no novo e transem.

Ser solteiro é viver sem saber qual será a próxima melhor transa da vida.

Então, com o coração mais leve, passo a tocha do cargo de Ministra do Namoro para qualquer um que seja corajoso o suficiente para assumir esse posto esgotante. Enquanto isso, saio de cena para um retiro espiritual no meu sofá, com meu fiel companheiro: o controle remoto.

Mas não se preocupem, deixo vocês bem equipados para enfrentar a selva das relações amorosas. E, se tudo mais falhar, sempre há espaço no clube dos desiludidos do amor, onde aceitamos novos membros de braços abertos.

Brincadeiras à parte, que todos encontrem seu próprio caminho para o calor humano (ou a brisa leve de um relacionamento sem pressões). Último conselho: não voltem com o ex.

Assinado: ex-Ministra do Namoro, ou melhor, atual (igual seu ficante que não sai da moita), porque ninguém vai querer esse cargo mesmo. □



Martchela
Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Imagem Getty Images; **Ilustração colunista** Cássia Roriz

Só sei falar de amor



Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal



Os prédios cinzas.
Os prédios cinzas alinhados.
Os prédios cinzas alinhados, iguais, mesma altura, mesmas janelas.
Os prédios cinzas alinhados iguais, iguais em tudo.
Os prédios cinzas não são uma cidade.

Por que uma cidade é feita de vontades.

Uma fachada amarela e uma casinha azul. Um terreno só para árvores. Uma placa escrito "bicicletaria" e outra "manicure". Um prédio marrom de 3 andares. Uma padaria com nome do dono. Uma duas três quatro casinhas brancas. E assim por diante. Sem fila nem continência. Sem uniforme-mentira. A cidade sem penitência.

Os corpos padronizados
Os corpos padronizados para o trabalho
O amor padronizado
A família padronizada
Os corpos cinzas alinhados.
Os corpos cinzas alinhados não são uma comunidade.

Por que uma comunidade é feita de vontades.

Quero agora misturar pensamento.
Fazer poesia com corpo-cidade.

Arquitetura da padronização, da praticidade
esmaga gente em construção
estraga verdade
Rolo compressor,
máquina anti-liberdade.
Cobre o rio com mentiras secas,
anuncia o desastre.

O corpo-cidade há de brotar livre
em formas e fachadas diversas
A cidade-corpo merece ter sua cores
Recebidas em plena festa

Ilustração colunista Cássia Roriz

CLAUDIA

atualidades &futuros



Por inteiro

PROTAGONISTA DE 'PEDAÇO DE MIM', A PRIMEIRA NOVELA DA NETFLIX, A ATRIZ JULIANA PAES EXPERIMENTA NOVO MOMENTO DE MENOS COBRANÇAS E MAIS AUTENTICIDADE

Foto Divulgação/Netflix

DADOS VITAIS
Marcella Galeotti furou a bolha da tecnologia e criou o 'Mulheres em Dados'

GIRL MATH
Que tal reunir seu grupo de amigas para conversar sobre dinheiro, sem tabu?

ANTES DO FIM
Tramitação do novo Código Civil acende debate sobre herança

Casaco e calça de alfaiataria, **Isabel Marant Étoile** e Colar, **Swarovski**

Assistentes de foto Ethel Braga e Fernando Bentes **Assistente de beleza** Jaqueline dos Santos Vieira **Retouch** Marcos Okubo

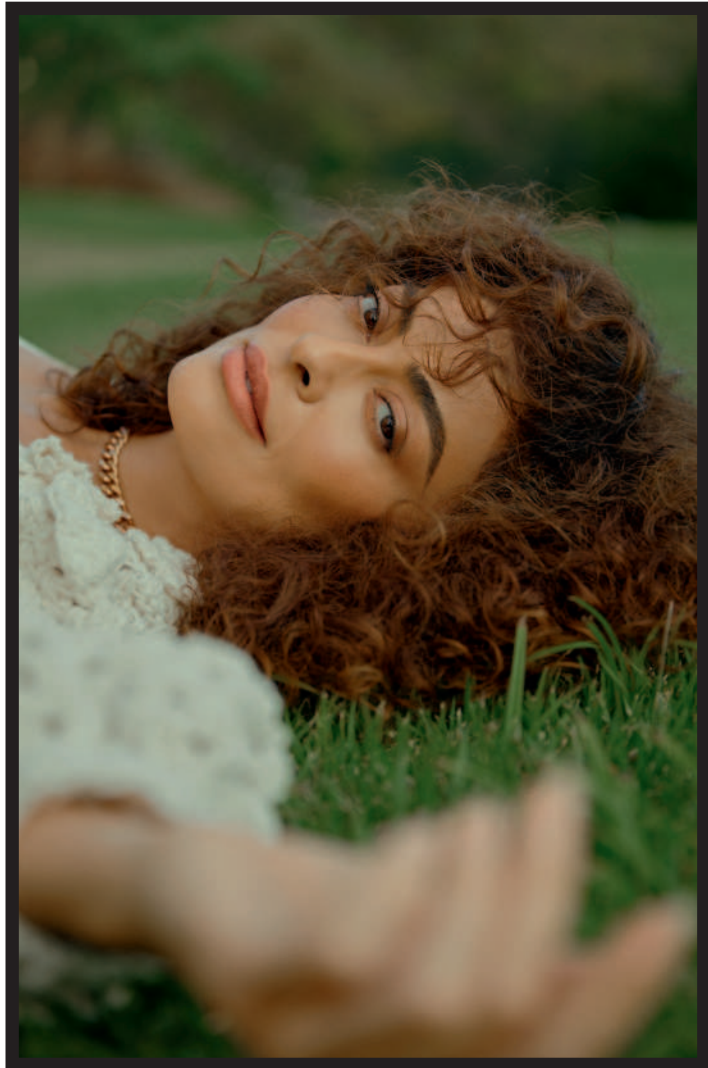
INÊS 249

PÉS NO CHÃO

*Protagonista da primeira novela da Netflix, **Juliana Paes** não quer mais provar nada para ninguém. Em sua nova fase, a atriz prioriza o bem-estar e o autoconhecimento*

TEXTO BEATRIZ LOURENÇO
FOTOS RAQUEL ESPÍRITO SANTO
STYLING RENATA BROSINA
BELEZA CAMILA ANAC
DIREÇÃO DE ARTE KAREEN SAYURI
LOCAÇÃO UNIQUE GARDEN

Casaco, top
e saia, **Aluf**
e Colar,
Swarovski



Juliana Paes está vivendo seu melhor momento: descobriu a terapia como meio de autoconhecimento, a natureza como fonte de inspiração e o trabalho como forma de conscientizar o público para questões que considera importantes para si. A fama de sorridente faz jus à atriz, que mesmo após horas viajando do Rio de Janeiro a Mairiporã, interior de São Paulo, encontrou nossa equipe com muito carisma e bom humor — com direito a causos de vida na hora do cafezinho com bolo.

No dia 5 de julho, ela estreia como protagonista da primeira novela da Netflix, *Pedaço de Mim*. Com 17 episódios, a narrativa conta a história de Liana, uma mulher que deseja ser mãe, mas se vê perdida quando seu sonho se transforma em um dilema moral. Após ser vítima de um estupro, ela recebe o raríssimo diagnóstico de superfecundação heteroparental. Ou seja, está grávida de gêmeos de diferentes pais — um bebê do marido e outro do estuprador, bem à moda dos melhores dramalhões televisivos. À CLAUDIA, a estrela conta que quer mostrar um outro lado seu. “Depois dos 40, passei a sentir uma sensação de pertencimento. Já vivi fases boas e ruins e conquistei meu espaço no mundo, não preciso mais provar meu valor a ninguém. É um lugar bom de se estar, não tenho como mais ficar andando nas nuvens.”

O caminho para a sensação de conforto, porém, não foi tão fácil. Durante a pandemia, Juliana passou a ter crises de ansiedade e duvidar de si mesma. A análise veio não só para curar os sintomas, mas também para fazer com que ela entendesse seus ideais, objetivos e até a criação machista que recebeu – também característica de sua personagem. “Acabei me tornando uma pessoa que queria agradar a todos e não sabia dizer não.”

É por isso que, hoje, aprender sobre feminismo é uma de suas prioridades. Para ela, o tema exige escuta atenta e responsabilidade. “A maternidade me fez querer saber mais para ter ferramentas educativas. Ou seja, também estou passando por um letramento e estou aberta para ouvir”, declara. Nesta conversa, Juliana Paes reflete sua trajetória, saúde mental e produções para o streaming de forma aberta e sincera.

Como você encontrou segurança em si mesma? Isso vem com a maturidade. Ela traz uma sensação de pertencimento, porque já se viveu muitas coisas — fases boas e ruins. Com ela, vem a certeza de que a fama e o sucesso são legais, mas o que te completa mesmo é o básico da vida, o essencial. Essa coisa do pé no chão é uma certeza que conquistei com os anos de trabalho. Mas não foi fácil chegar nesse lugar, passei por muita ansiedade. Já me senti perdida e duvidei da minha própria identidade.

Você acredita que vivemos numa época em que as pessoas conseguem falar mais sobre os momentos difíceis? Sim! Atualmente debatemos mais sobre saúde mental e isso é produtivo. Uns anos atrás vi algumas pessoas falando sobre isso e eu, no alto da minha ignorância, achava que era besteira. Não tinha conhecimento para entender o que era depressão e ansiedade. Hoje é bom poder dizer que vivi crises absurdas que começaram durante a pandemia. Achei que nunca mais ia conseguir sentir o peso do meu corpo na cama. Sei que cada pessoa sente os sintomas de forma diferente, mas eu não conseguia relaxar. Era difícil me mexer, sentir meu peso e, ao mesmo tempo, não conseguia explicar para o meu companheiro o que estava acontecendo. A resposta geralmente é "fica calma". Mas eu não estava nervosa. A palavra ansiedade não dá conta de explicar o que se vive em uma crise.

Falar sobre isso é um caminho para que outras pessoas não se sintam sozinhas? Exato! E procurar ajuda. Demorei a procurar ajuda porque foi difícil identificar o que estava acontecendo. Também tinha um certo preconceito com o medicamento. Até que alguém me disse: "Se quando estamos com alguma dor, tomamos remédio, por que não buscar uma solução para esse desequilíbrio químico?". Busquei um psiquiatra e passei a fazer terapia. Sou de uma geração que não sei como estamos vivos — a gente discava num telefone de rodar! De repente, nos vemos imersos em redes sociais onde todo mundo está disposto a falar qualquer coisa sobre você. Qualquer tropeço, engano ou mal-entendido vira sua vida de cabeça para baixo.

Na terapia você descobriu algo sobre si mesma que não sabia? No fundo, sempre sabemos. Mas na terapia conseguimos organizar os sentimentos. A partir daí, vem a mudança. Ou pelo menos um projeto dela. Esse processo me fez perceber que tive uma criação que me tornou uma mulher que quer agradar a todo custo, que não sabe dizer não. Aí veio a questão: sempre fiz coisas porque queria ou fiz para agradar? Estou trabalhando nisso e tem sido ótimo.

Você tem algum ritual de bem-estar que não vive sem? A respiração consciente. Já fiz cursos de ioga e meditação, e uma das lições que ficaram é que não precisamos parar 50 minutos do dia e fazer mudras. Podemos respirar conscientemente durante dois minutos e nos sentir bem. Às vezes, me tranco no banheiro, faço isso e saio com a mente clareada. Também gosto de ficar descalça, é o tal do *grounding [técnica que consiste no contato do corpo com a superfície terrestre]*. Descobri que existe uma ciência por trás disso, mas sempre me fez bem — por isso que amo ir à praia e andar na grama. O contato com a natureza também é importante. Ela não te premia e não te castiga. Também mostra a impermanência da vida, é um reflexo de nós. Se você está vivendo algo incrível, vai passar. Mas se você está na merda, vai passar também. Pensar nisso me traz paz.

Na série, Liana aparenta ser coadjuvante da própria vida. No começo, vemos uma mulher resignada e passiva. Como você analisa a personagem? A história é construída com pitadas interessantes. Mesmo que o *plot* inicial seja a superfecundação heteropaternal, o foco vai, inevitavelmente, para a situação da mulher na sociedade. A série trata de quantas concessões uma mulher faz para atender expectativas que às vezes nem sabe se são dela — como o desejo de engravidar e de construir uma família, como se fosse uma etapa inevitável da vida. Uma das coisas que mais mexe comigo é a solidão de Liana. Se ela fala com a mãe, não há conversa. A amiga não a ampara. O marido causa mais violência. Entendi como isso a paralisa conforme fui vivendo as cenas. Em situações de abuso, a ficha demora a cair — principalmente tempos atrás, quando não se falava tanto sobre esse assunto. A mulher foi ensinada a se responsabilizar, o que é cruel. Liana sabe que alguma coisa errada aconteceu, mas não tem a consciência da violência. Por isso, a rede de apoio precisa ter uma escuta ativa. Na primeira faísca de dúvida, o movimento da vítima é recuar.

Vestido, **Emporio Armani**

*

O contato com a natureza é importante. Ela não te premia e não te castiga. Mostra a impermanência da vida. Se você está vivendo algo incrível, vai passar. Mas se você está na merda, vai passar também

Vestido
Louis Vuitton

*

O "envelhecer" aconteceu em um belo dia. Simplesmente me olhei no espelho e vi que tinha um bigode chinês, que estava com uma olheira profunda e que tinha marcas

Suéter de tricô
Louis Vuitton



Top e calça,
Fendi

A maioria das cenas são tensas e fortes. Você somatizou em algum momento? Fiquei mais exausta, mesmo estando acostumada com um ritmo de gravação intenso. Liana tem componentes na história que também são parte da minha vida, como o casamento, os filhos e o medo do que as pessoas vão dizer. Viver a personagem também diminuiu a minha libido. Lembro que conversei com meu marido sobre isso e precisei terminar as gravações para me regular novamente. Nunca sofri violência sexual, mas pude vislumbrar a dor e o esfacelamento espiritual que isso traz.

Você se considera uma feminista? Sim, mas nem sempre foi desse jeito. De uns tempos para cá o termo ganhou o entendimento das pessoas e é bonito ver isso acontecendo. Acho que todas as mulheres são feministas, mesmo as que não sabem. Entendi isso principalmente com a chegada dos meus filhos, que são meninos. A maternidade me fez querer saber mais para ter ferramentas educativas. Ou seja, também estou passando por um letramento e muito aberta para ouvir.

Muito tem se falado sobre a aceitação do próprio corpo. Como é essa relação para você? Sempre tive uma relação bacana com o meu corpo. Na novela *Celebridades*, precisei mostrar os seios no primeiro capítulo, tinha vinte e poucos anos. Na época, a ideia vinha de um lugar de que era fácil me rotular no sentido de pensarem: "Ela é bonita, mas vamos ver do que ela é capaz". Eu tinha medo de estar ali. Até que conversei com Gilberto Braga, o autor, e contei que estava apavorada, mas que precisava dessa oportunidade. Lembro que ele falou: "Juliana, se você vai fazer uma gostosa, faça uma gostosa bem feita". Essa frase foi uma virada de chave, percebi que meu valor está no meu trabalho e o meu corpo é ferramenta dele. É claro que hoje questiono quando acho que a nudez é gratuita, também acho que há fases em que queremos mostrar mais ou menos. Tenho respeitado meus desejos, é libertador.



A terapia me fez perceber que tive uma criação que me tornou uma mulher que quer agradar a todo custo, que não sabe dizer não. Aí veio a questão: sempre fiz coisas porque queria ou fiz para agradar?

Até um tempo atrás envelhecer era um tabu. Hoje, as mulheres estão de bem com a idade. Você se sente dessa forma? Estou gostando mais dos meus pensamentos, da minha cabeça, do meu olhar para a vida. Sou mais acolhedora e tenho menos preconceitos. A parte física não é tão fácil assim. Ainda tenho um longo caminho para percorrer ao me olhar no espelho. Até porque nem sempre me achei linda. O "envelhecer" aconteceu em um belo dia. Simplesmente me olhei no espelho e vi que tinha um bigode chinês, que estava com uma olheira profunda e que tinha algumas marcas na pele. Foi assim, em um relance. Há dias que lido numa boa, mas outros que preciso ser puxada por aquelas que estão tirando de letra. É possível que daqui a pouco, talvez, não pinte mais meus cabelinhos brancos.

E você é casada há quase dezesseis anos e renovou os votos recentemente. Como foi esse dia? Isso foi uma confusão! Tudo começou com uma brincadeira. Eu, meus amigos e meu marido estávamos em um sítio e, coincidentemente, era nosso aniversário de casamento. Estava no churrasco, de biquíni, e minhas amigas me puxaram rapidamente para colocar um vestido branco por cima e ir para uma capelinha que havia no espaço. Apesar das críticas, foi um momento muito especial, porque meu pai apareceu lá. E, como perdi meu pai no começo do ano, essa se tornou uma memória maravilhosa. Estava feliz de coração.

Como você e seu marido mantêm o romance todo esse tempo? É briga pra caramba! A verdade é essa. Eu e Dudu somos pessoas muito diferentes. Antes achava que isso era um problema. Aí percebi que, na verdade, está tudo bem. As discussões são nada mais do que repactuar nossa relação. A gente vai se desenvolvendo de formas diferentes — ele amadureceu de um jeito e eu de outro. O que me ajuda nesse processo é sempre dizer como me senti e não o que ele fez. É claro que dá mais trabalho porque é preciso pensar um pouco mais na hora de falar ou responder. Mas é um exercício que vale a pena praticar em todas as relações. ◻

LETRAMENTO FINANCEIRO

Falar honestamente sobre dinheiro é o primeiro passo para lidar com tabus e encarar nossos traumas, crenças limitantes e até vergonha — seja da escassez ou da abundância



Te proponho um encontro com as amigas para falar sobre dinheiro. Se você sentiu que o clima pesou com essa ideia direta, pressuponho que precise lidar, internamente e junto a elas, com um tabu. Seriam traumas? Crenças limitantes? Vergonha de expor a escassez ou até a abundância? A desconfiança em revelar segredos? Ui, segredos!

Sim, precisamos contestar o que parece ser natural, aquilo que pode ser uma consequência estrutural. No caso, o que você faz com o seu dinheiro ou com a falta dele.

É menos sobre quantidade e mais sobre o seu comportamento em relação à sua situação financeira.

Eu participo de um grupo de leitura batizado de "Mulheres que leem com bolo", uma brincadeira, um tanto irônica, com o livro *Mulheres que Correm com Lobos,* de Clarissa Pinkola Estés. Nunca vi uma fatia sequer. Ops, mentira minha. Uma vez uma amiga levou um bolo, sim, de padaria chique, de cenoura com cobertura de chocolate. É o meu preferido. Voltou com ele intacto. Era menos sobre açúcar e mais sobre uvas, para brincar com a frase séria do parágrafo anterior.

Com vinho e petisquinhos, a conversa rende noite adentro. Na mesa, falamos sobre o livro do mês, mas muitas outras coisas, do excesso do tempo de tela do filho ao sexo, em dois segundos. Quanto mais falamos, mais temos referências, mais aprendemos. Quanto mais tarde da noite, ou, arrisco dizer, quanto mais tempo de conversa com presença e atenção independentemente do horário, mais "segredos". Ménage? Oi? Entre uma revelação aqui e outra ali, qualquer assunto ganha a mesma naturalidade.

Volto agora à questão chave: por que não um papo aberto e honesto sobre dinheiro? Na noite em que nos encontramos para debater o livro *Tudo Sobre o Amor: Novas Perspectivas,* da bell hooks, falamos sobre o letramento de gênero, o de raça e também sobre o de amor. Amor não seria uma boa matéria para fazer parte da Base Nacional Comum Curricular (BNCC)? Ter educação financeira no currículo me parece mais óbvio ainda.



O QUE VOCÊ FAZ COM O SEU DINHEIRO OU COM A FALTA DELE? POR QUE NÃO UM PAPO ABERTO E HONESTO SOBRE DINHEIRO?

Letramento é uma palavra que muito se fala hoje (ainda bem!). Portanto, introduzo aqui mais uma derivação: letramento financeiro ou, como alguns preferem dizer, literacia financeira. E uso os temas dos títulos da obra de hooks para inspirar abordagens quando a pauta central for dinheiro: clareza, justiça, honestidade, compromisso, espiritualidade, valores, ganância, comunidade, reciprocidade, romance, perda, cura e destino.

Se vivemos em uma sociedade em que a cultura do poder e do consumo também encoraja mentiras e omissões, a prática de abrir o coração e debater essas relações pode ser revolucionária!

Para exemplificar, a fundação norte-americana Allstate criou um programa chamado The Purple Purse, que ajuda vítimas de violência doméstica por meio do empoderamento financeiro. A instituição estima que em 99% dos casos, a dependência financeira mantém vítimas presas ao relacionamento. Nomearam, então, o abuso financeiro como "arma invisível", pois deixa cicatrizes emocionais: desesperança, culpa, vergonha, depressão, falta de confiança e de autoestima. Também apontaram que é invisível porque não se fala sobre dinheiro no país, 66% dos estadunidenses seriam analfabetos financeiros, em outras palavras, não têm conhecimento para tomar decisões conscientes, o que inclui tópicos como planejamento familiar, orçamento, dívidas, investimentos e hábitos saudáveis.

As redes sociais estão recheadas de histórias de celebridades, atletas e pessoas comuns que confiaram na família, amigos ou outros para cuidar de seu dinheiro e acabaram falidos, pobres e traídos. Herança, divórcio, quebra de sociedade, doença, cuidado com os filhos e com os pais... As tretas podem ser muitas, assim como sonhos, projetos de carreira, viagens e mudanças. São as mais diversas histórias sobre dinheiro e elas podem ser contadas em rodas de amigas, seja com bolo ou vinho. □



Paola Carvalho
@paolajardimcarvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

Ilustração Getty Images **Ilustração Paola** Cássia Roriz

TRAÇAR O PRÓPRIO DESTINO

*Após recomeçar do zero e se tornar analista de dados, **Marcella Galeotti** passou a impulsionar a presença feminina na tecnologia através da iniciativa 'Mulheres em Dados'*

TEXTO KALEL ADOLFO **COLAGEM** JESSICA HRADEC



Se há uma pessoa que entende sobre reinvenção e coragem, esse alguém é Marcella Galeotti. Formada em economia, ela esteve à frente do marketing de companhias de produção cultural, até que, em 2019, decidiu deixar tudo de lado para abraçar a sua verdadeira paixão: a tecnologia.

O desejo por mudança, no entanto, não fluiu de maneira fácil. "Estava perdida, não sabia por onde começar. Então, falei com a minha irmã mais velha, e ela me indicou pedir ajuda a um amigo que, por acaso, era sócio de uma empresa especializada em soluções de dados", conta. Felizmente, o colega em questão decidiu dar uma ajuda para Marcella, a deixando responsável pelas tarefas mais burocráticas do local. "Era semelhante a um estágio. Eles precisavam compreender melhor os próprios processos e ferramentas, e eu era a pessoa encarregada por organizar e criar os documentos que possibilitassem esse aprendizado."

Aos poucos, a profissional passou de aprendiz à professora, realizando cursos que capacitavam a equipe a dominar os principais produtos da empresa. Por sua curva de aprendizado excepcional, ganhou sinal verde para tocar a própria carteira de clientes, atuando como *account manager*.

Em janeiro de 2021, Marcella Galeotti se tornou oficialmente uma analista de dados. Suprir todos os requisitos da área, porém, foi uma jornada tão exaustiva quanto solitária. "Através do Linkedin, comecei a identificar os *skills* mais requisitados dentro das vagas que me interessavam. Então, me joguei em infinitos cursos. Passei mais de um ano sem sair de casa, apenas trabalhando e estudando." Quando finalmente furou a bolha e conseguiu entrar para o mercado, se viu instigada a facilitar esse processo para outras mulheres que compartilhassem do mesmo objetivo.

"Até esse período, eu não trabalhava e nem ao menos conhecia mulheres desse ramo", afirma. Foi aí que, sem quaisquer suspeitas da proporção que a iniciativa tomaria, Marcella realizou uma publicação no Linkedin, expondo a ausência feminina no mercado de dados e oferecendo guiança para aquelas que precisassem de orientação profissional. Ao final do texto, inseriu uma hashtag um tanto despretensiosa: #MulheresEmDados.



MUITAS BATEM O OLHO NA DESCRIÇÃO DE UMA VAGA E, SE NÃO POSSUÍREM UMA CERTA PORCENTAGEM DAS HABILIDADES, NEM SE APLICAM. É NECESSÁRIO TRABALHAR A CONFIANÇA

"Inicialmente, acreditei estar passando vergonha. 'Ninguém se importa com dados', pensei. Porém, em alguns dias, o post começou a viralizar, e a minha caixa de entrada recebeu uma verdadeira enxurrada de mensagens", revela, empolgada. Para dar conta de tantas solicitações de contato, a especialista em dados criou um grupo no Telegram. "As meninas passaram a me perguntar como funcionaria o projeto, e eu não fazia a menor ideia. Então, organizei um evento, onde reunimos todas as mulheres interessadas para decidirmos, em conjunto, o que de fato seria o Mulheres em Dados", explica.

Ao todo, mais de 100 participantes deram as caras no evento de lançamento. Em cinco meses, Marcella já contava com mais de mil mulheres debatendo, trocando experiências e solucionando dúvidas acerca do universo de dados no Telegram.

Hoje, a iniciativa se concentra em um canal do Discord, onde as aficionadas por tecnologia podem ingressar gratuitamente, tendo acesso a trilhas de estudo, fóruns de discussão e divulgação de vagas.

Para além dos contratempos externos, como o machismo da área, Marcella compartilha uma luta travada por grande parte das mulheres em tecnologia: a síndrome da impostora. "Conversamos muito sobre isso na comunidade. Quando entramos no ramo, nos deparamos com um tsunami de requisitos técnicos. Muitas batem o olho na descrição de uma vaga e, se não possuírem uma certa porcentagem das habilidades, nem se aplicam", declara.

Em contrapartida, o sexo masculino, mesmo que não domine grande parte dos conhecimentos exigidos, se canditada sem pensar duas vezes. "É necessário trabalhar esse lado da confiança e da autoestima, de falarmos para nós que, mesmo que seja difícil, precisamos nos dar ao menos uma chance de tentar", diz.

Marcella revela que nem sempre é fácil seguir tal mentalidade. Mas ela traz em seu coração a trajetória de sua avó — a cineasta Suzana Amaral, diretora da icônica adaptação de *A Hora da Estrela*. "Uma frase que ela sempre dizia, e que me acompanha até hoje, é: 'Onde há uma vontade, há um caminho'. Busco nunca me esquecer disso". Sem dúvidas, a lição de Suzana ecoa através de cada trajetória que Marcella vem ajudando a desabrochar. □



INÊS 249

LUTO E DINHEIRO: *pelo fim do tabu*

Falar sobre a morte de quem se ama é sensível, exige confiança e coragem – especialmente em tempos de tramitação de um novo Código Civil no Congresso

TEXTO PAOLA CARVALHO

Dinheiro e luto fazem parte de uma mesma conversa que a sociedade costuma empurrar para debaixo do tapete, mas que precisa ser trazida à luz. São dois temas tabus a serem enfrentados, conversados, humanizados e naturalizados. Neste momento, em especial, deixá-los na invisibilidade pode comprometer o futuro de muitas mulheres. É que, depois do Código Civil brasileiro de 1917 e 2002, o projeto de uma terceira edição está em tramitação no Senado. Entre as muitas atualizações, o documento em debate traz mudanças nas áreas de família. O texto, elaborado por uma comissão de 36 juristas, prevê por exemplo que, na prática, o viúvo ou viúva deixe de ter direito imediato à herança caso a pessoa falecida tenha filhos ou pais vivos.

Uma mudança dessa magnitude fala sobre números e afetos. Uma dupla incômoda para Giovanna *(nome fictício)*. A mãe dela morreu no período da pandemia de Covid-19 por outras complicações, pegando a família de surpresa. A avó morreu depois, este ano, mas com um inventário bem planejado e acordado entre filhos e netos. E, muito recentemente, o pai a convidou, juntamente com o irmão, para uma visita ao contador e ao cartório. Já queria passar tudo para o nome de ambos. "Foi uma conversa dura e delicada, mas enfrentamos. É muito sensível falar sobre a morte de quem se ama com a própria pessoa que vai partir", conta. Giovanna falou ainda sobre a curiosidade do pai em querer saber o que será feito com o seu patrimônio, o que cada um faria com os seus bens que mais ama, que têm memória. "Não tratar do assunto não diminui a dor em nada. É preciso coragem."

Ilustração Getty Images

INÊS 249

NO ANTEPROJETO DE REFORMA PARA O NOVO CÓDIGO CIVIL, A CÔNJUGE DEIXA DE SER HERDEIRA NECESSÁRIA, PASSANDO A SER HERDEIRA FACULTATIVA – O QUE SIGNIFICA DIZER QUE PODE SER EXCLUÍDA DA SUCESSÃO VIA TESTAMENTOS

FALE SOBRE ELA

Muitos ainda acreditam que falar sobre a morte é uma forma de aproximar-se dela, atraí-la. Para a professora e advogada Daniele Chaves Teixeira, especialista em direito civil e privado e coordenadora do livro *Arquitetura do Planejamento Sucessório,* não conversar sobre a finitude da vida e dos relacionamentos sob a ótica do dinheiro só torna mais difícil esse momento, em que já se está tão vulnerável. Ela avalia que existe um descompasso entre as necessidades da sociedade contemporânea, com as suas diferentes configurações, e o direito sucessório, por isso o novo Código Civil provoca um debate muito importante. “O papel do cônjuge poderá ser diminuído, ele deixará de ser herdeiro necessário. Estamos saindo de um Código que criou o que chamamos de 'super cônjuge' para o que estamos considerando um 'mini cônjuge'. Estamos retroagindo, a sociedade civil deve se colocar”, avalia.

Para a professora e advogada Mariana Regis, especialista em direito das famílias em perspectiva feminista interseccional, falta letramento jurídico para a maior parte da população. “Ainda vigora no inconsciente coletivo a ideia de que planejamento sucessório, testamento, são coisas de gente rica, quando, em verdade, a divisão de um patrimônio composto por um carro e uma casa simples, por exemplo, pode se desdobrar em processos judiciais de inventário que se arrastam por anos, gerando conflitos em família que poderiam ter sido evitados por meio de um simples documento feito em cartório.”

Para ela, a realidade é ainda mais complexa no caso das mulheres. “Temas como casamento e constituição de família ainda são atravessados por um forte componente romântico. Logo, falar sobre dinheiro, proteção patrimonial com o parceiro romperia esse ideal romantizado da vida em família.” Ela ressalta, ainda, que com receio de serem tidas como “interesseiras”, as mulheres aceitam se casar sob o regime da separação total de bens como prova de que estão se casando por amor.

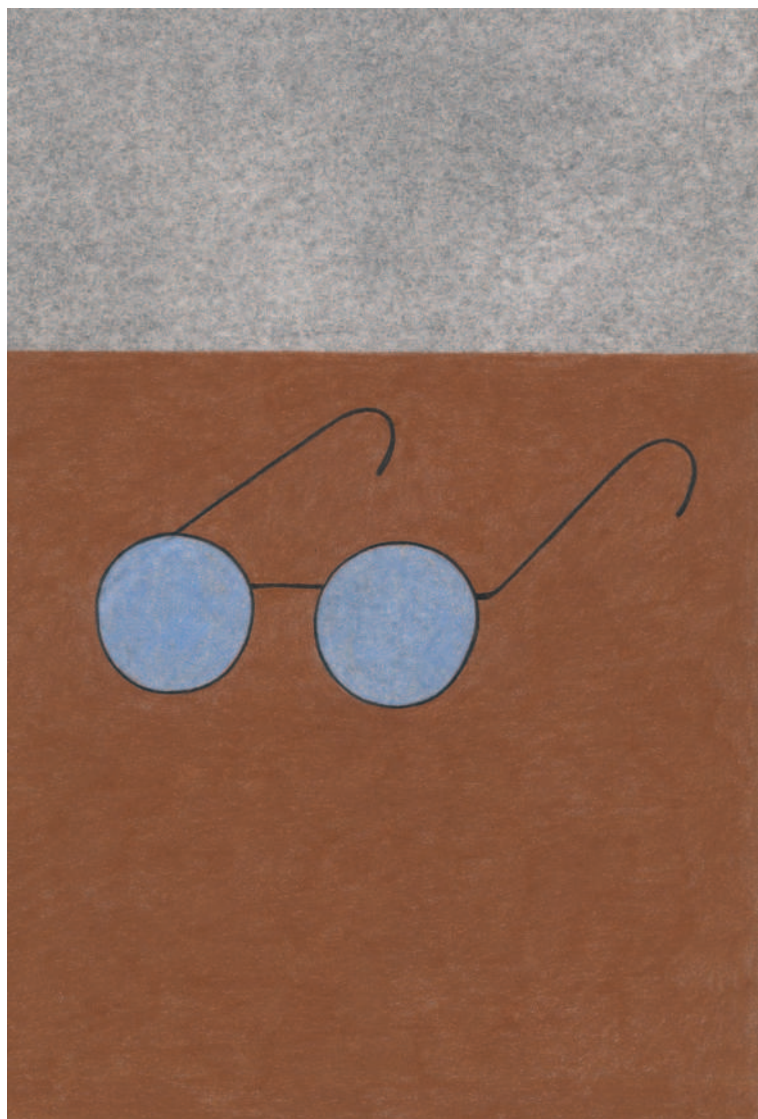
MUDANÇAS À VISTA

Atualmente, a linha sucessória prioriza: 1. os descendentes (filhos) e o cônjuge; 2. os ascendentes (pais) e o cônjuge; 3. apenas o cônjuge; e 4. os colaterais, como irmãos e tios. É preciso ressaltar que hoje o Código Civil já estabelece ressalvas que reduzem o direito de herdar do parceiro sobrevivente quando existirem filhos. O regime da comunhão, como universal ou parcial, pesa aqui. Além disso, acima de qualquer regime de bens, a viúva ou viúvo tem o direito de viver no imóvel oficial da família até o fim da sua vida, caso não haja mais bens no inventário.

Já no anteprojeto de reforma para o novo Código Civil, a(o) cônjuge e companheira(o) deixa de ser herdeira necessária, passando a ser herdeira facultativa, o que significa dizer que pode ser excluída da sucessão via testamentos. Da mesma forma, só irá herdar os bens caso não haja descendentes (filhos ou netos), nem ascendentes (pais ou avós), ou se o seu parceiro contemplá-la em testamento. “Não temos, contudo, a cultura de realizar testamento, então na prática, sabemos que essa proteção raramente irá ocorrer. E mais: o testamento pode ser alterado a qualquer momento e a companheira, que julgava protegida, sequer terá conhecimento antes do falecimento”, pondera Mariana Regis.

Para a advogada, o cenário coloca as mulheres em vulnerabilidade patrimonial e fortalece a invisibilidade do trabalho doméstico. Em letras miúdas, não considera que a divisão dos papéis na família ainda tem as mulheres como únicas ou principais cuidadoras de filhos e da casa, e que isso coloca desafios no acúmulo de patrimônio. Ou seja, as mulheres têm mais chance de chegar ao final da vida sem bens ou patrimônio estabelecido.





"AINDA VIGORA NO INCONSCIENTE COLETIVO A IDEIA DE QUE PLANEJAMENTO SUCESSÓRIO, TESTAMENTO, SÃO COISAS DE GENTE RICA, QUANDO NA VERDADE A DIVISÃO DE UM CARRO E UMA CASA SIMPLES PODE SE ARRASTAR POR ANOS"

Mariana Regis, especialista em direito das famílias

QUANDO VAMOS CONVERSAR?

Sempre e agora. Essas são as respostas para a pergunta acima. Postergar, não. Se as regras vão mudar, é importante entender, seja para reivindicar, seja para agir no tempo presente. O caminho é buscar desde já informações ou mesmo um profissional da área jurídica.

Importante destacar que não estamos falando apenas de morte, mas também sobre o fim de relacionamentos conjugais ou societários. "Se você não fizer nada, o Estado vai determinar para você. Em uma sociedade que ainda discrimina mulheres, novos acordos podem — e devem — estar em contratos", alerta a professora advogada Daniela Chaves Teixeira.

O ideal é que o casal tenha o hábito de conversar sobre finanças antes mesmo de formar família, que busque educação financeira, que conheça as consequências do regime de bem que escolherem. Adotada essa cultura na relação, o caminho a percorrer para pensar e conversar sobre planejamento sucessório pode ser mais natural e menos delicado. "É necessário ter consciência que homens e mulheres ocupam lugares sociais diferentes e que pensar sobre dinheiro, cuidados com patrimônio, é tema natural dentro da existência masculina", afirma Maria Regis.

A psicóloga Maria Helena Franco, autora do livro *Nada Sobre Mim Sem Mim: Estudos Sobre a Vida e a Morte* (Editora Livro Pleno), já se deparou com diferentes histórias em seu consultório. Para ela, falar sobre dinheiro e herança extrapola a questão prática financeira, e entra na categoria de "coisa íntima". Muitas vezes, esses bens vêm carregados de afetos. Outras vezes, os menos agraciados se sentem menos amados, interferindo no enfrentamento do luto. Questões antigas, ignoradas no dia a dia, podem se manifestar e expor questões de relacionamento familiar. "É uma conversa que pode não agradar a todos, ser considerada justa por uns e injusta para outros, mas que precisa ser feita", pondera.

Somos um país um tanto tanatofóbico, ou seja, temos medo da morte. Quando uma pessoa ou a família fala sobre morte, porém, não quer dizer que ela está desistindo, mas sim abrindo os olhos para uma realidade. □

CLAUDIA lifestyle



O pão de milho é uma das opções diárias da Oli, que em breve vai ganhar uma padaria própria

Forno e fogão

TODA COZINHA DA OLI PIZZAS, EM SÃO PAULO, É GERIDA POR MULHERES. O RESULTADO SÃO PEDIDAS CLÁSSICAS COM PERSONALIDADE E EXECUÇÃO PERFEITA

FORA DO ÓBVIO

As férias de julho podem, sim, ser sinônimo de uma viagem para Orlando. Mas é possível explorar a cidade além dos parques temáticos

JÁ PARA FORA

Na casa da arquiteta e paisagista Caterina Poli, as plantas e as cores são um convite para desfrutar melhor as áreas externas

Foto Bruno Geraldi

LA DOLCE VITA

É com um misto de força e delicadeza que a chef Olivia Maita comanda a ***Oli Pizzas****, em São Paulo. Por lá, são as mulheres que chefiam o forno de onde saem receitas italianas tradicionais, mas sempre com um toque de personalidade*

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS BRUNO GERALDI
EDIÇÃO DE ARTE JESSICA HRADEC

A burrata ganha sabores complexos ao ser servida com presunto serrano, figos caramelizados, mel e pistache

Esqueça os ambientes industriais, a decoração sem graça ou quase inexistente e a brutalidade que pode carregar uma pizzaria. Nas mãos da chef Olivia Maita, esse cenário é ressignificado com delicadeza. Mesmo diante do exaustivo calor do fogo, é com o semblante sereno — e com muita classe, diga-se de passagem — que ela abre as massas e as leva para assar nos fornos da Oli Pizzas. A suavidade dessa atmosfera se expande também para o salão: o clássico e o contemporâneo se encontram nos lustres de diferentes alturas, nas louças de seu acervo pessoal e nos móveis de estilo vintage garimpados. É possível enxergar um pouco da Olivia — tanto a cozinheira quanto a mãe e a empreendedora — em cada detalhe de seu estabelecimento.


O vitello tonnato é um antepasto preparado com carne de vitela e atum, típico do Piemonte, região ao norte da Itália

Se a figura de uma mulher comandando as etapas da confecção de uma pizza não é tão comum por aí, essa história é reescrita em seu restaurante em São Paulo. “Por que existem tão poucas mulheres nesse posto?”, a chef constantemente se pergunta. Pois quem visitar a casa, localizada no bairro do Itaim Bibi, irá sempre encontrar uma mulher à frente do forno à lenha. “Eu nem entendo porque é um posto tão masculino, pois não exige nada que a gente não possa fazer como mulher. É algo cultural. Não conheço nenhuma pizzaria que tenha, que seja, uma mulher. Nem picando os ingredientes”, pontua a pizzaiola. “Para mim foi uma coisa tão natural, nem passava pela minha cabeça que seria algo exclusivamente feito por homens. Hoje, de forma orgânica, só temos mulheres na pizzaria — sou eu e mais três. Nenhuma delas era pizzaiola, treinei todas. Vejo que a mulher tem um cuidado com o processo, com a massa... Elas são ágeis, cuidadosas e têm uma percepção final do produto muito interessante.”

Sua história com as massas de longa fermentação começou com o pão: Olivia desde criança foi uma apaixonada pela gastronomia, mas se encantou, sobretudo, pela persistência exigida para obter um bom fermento. “Além dele ser um elemento vivo, a cada fornada você tem uma surpresa. O pão exige um cuidado no processo como um todo, isso me instigou. Lembro de levar o meu *levain* para onde eu ia, porque precisava alimentá-lo para que não morresse. Já cheguei a levar para um restaurante, de tão louca, sério, quase como um pet”, se diverte. O trabalho valeu a pena, já que o *levain* cultivado pela cozinheira está vivíssimo e é o mesmo utilizado nas receitas há sete anos.

A primeira pizza que executou foi um pedido de sua mãe, que a ajudava a tocar o dia a dia no restaurante e acreditava no potencial da filha. No começo do negócio, a ideia era ter uma minipadaria artesanal, atendendo por encomendas e fazendo eventos fechados. A pizza veio por acaso: “Logo que o forno chegou, minha mãe me pediu para fazer uma pizza, algo que eu nunca tinha feito”, relembra sobre sua primeira tentativa. O resultado foi tão positivo que a experiência acabou se transformando em “pizzadas” servidas no restaurante às sexta-feiras — isso em 2019, ano de inauguração da casa, antes localizada

na Vila Madalena. "Atendíamos de 30 a 40 pessoas com reserva, eu ficava na cozinha de manhã até à noite, porque eu fazia simplesmente tudo, e minha mãe era a garçonete. E assim a gente ia se virando."

A vontade de fazer o negócio dar certo, alavancada pela paixão de Olivia por cozinhar, fez com que a chef se desdobrasse no papel de empreendedora. Era ela quem realizava as compras dos insumos, cuidava das redes sociais, fazia todo o preparo dos pratos na cozinha, atendia aos clientes no salão e ainda lavava o chão ao final do expediente. "Foi bem sacrificante, porque trabalhava de 15 a 18 horas por dia. Às vezes, eu não sentia minhas pernas de tanto que ficava em pé. Por outro lado, eu sei fazer de tudo, não me aperto. De certa forma, consegui equilibrar os pratinhos de uma maneira amadora, mas que me levou a profissionalizar o negócio."

De lá para cá, a Oli Pizzas ganhou um cardápio mais encorpado, com opções que vão além da pizza, da entradinha à sobremesa, e noites de jazz às quartas-feiras. Com a mudança de bairro, agora no Itaim, a chef também prevê um brunch aos finais de semana e, muito em breve, a inauguração de sua tão sonhada padaria na mesma rua: a Oli Pane. "A ideia é que seja uma salumeria bem fresca, então todo dia vai sair pão fresquinho para montar um panino; os embutidos vão ser fatiados na hora... Vai ser possível almoçar ou até comer uma tábua de frios no final do dia com uma taça de vinho...", idealiza a chef.


Refrescante, o drinque Amore Della Passione traz um mix de uísque, cordial de maracujá, abacaxi, Licor 43, limão e angostura

UMA ODE AO CLÁSSICO

Assim como a decoração da Oli Pizzas impacta pela beleza da união entre o vintage e o moderno, o cardápio criado por Olivia tem o mesmo efeito. Fã das receitas tradicionais, a chef busca trazer para sua casa criações que respeitam as raízes culinárias, mas sem cair na monotonia. Seus pratos brincam com diferentes texturas, evidenciam o agridoce e, principalmente, se destacam pela escolha dos ingredientes. Um exemplo é o vitello tonnato: "Algumas receitas exageram no atum e você não sente a carne, fica muito forte". O seu é feito com carne de vitela cozida lentamente e cortada em fatias finas. O toque da chef está no molho de atum, que ganha leveza com alcaparras e limão, depois servido com pão da casa. Outro clássico italiano são as flores de abobrinha: o sabor suave e levemente adocicado rende uma entradinha suculenta ao ser recheada com ricota. "É um ingrediente que você precisa saber trabalhar, porque é muito delicado. Depois do recheio, senti falta de um elemento. E assim passei a servir com molho de tomate, que traz uma acidez que a faz crescer na boca e ganhar complexidade. A bottarga em pó na finalização traz um salgadinho delicioso", detalha.

Entre as opções de pizzas, estão coberturas clássicas, mas Olivia reserva também espaço para criações — sempre se mantendo fiel às suas convicções gastronômicas. "Eu tenho um pouco de preconceito com certos ingredientes na pizza. Não uso catupiry, nem frango ou camarão, frutos do mar em geral. Eu tenho uma pegada mais tradicional mesmo, mas com os toques que trazem um pouco da Oli",

FLOR DE ABOBRINHA RECHEADA

INGREDIENTES
3 unidades de flor de abobrinha
Para o recheio
4 colheres (sopa) de ricota fresca
Raspas de ½ limão siciliano
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Para a pastella (massa da fritura)
1 xícara de água
3/4 xícara de farinha de trigo
Para o molho de tomate
2 colheres (sopa) de azeite
1/2 colher (chá) de alho picado
3 tomates picados em cubos pequenos
Folhas de manjericão fresco a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Bottarga em pó para finalizar (opcional)

MODO DE PREPARO
Lave as flores de abobrinha, seque bem e reserve. **Prepare o recheio**: Em uma tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça bolinhos compridos no formato da abobrinha. Recheie o interior de cada flor com essa massa e reserve-as. **Prepare a pastella**: Em uma tigela funda, misture a farinha com a água até formar uma pasta bem líquida. Passe as flores de abobrinha até estarem bem empanadas. Em uma panela com óleo quente, frite as flores até ficarem douradas. Reserve. **Prepare o molho:** Em uma panela quente com azeite, refogue o alho e acrescente os tomates. Deixe apurar e tempere com manjericão, sal e pimenta. Reserve. **Finalização:** Em uma louça comprida, faça uma caminha de molho e posicione as flores de abobrinha enfileiradas. Finalize com a bottarga em pó.

Delicada, a flor de abobrinha exige cuidado no preparo. Aqui, ela é recheada com ricota e limão. O molho de tomate garante mais acidez

A pizza de massa de longa fermentação tem cobertura de guanciale, que ganha leveza com queijo pecorino e aspargos



Só temos mulheres na pizzaria – sou eu e mais três. Nenhuma delas era pizzaiola, treinei todas. Vejo que a mulher tem um cuidado com o processo

Olivia Maita



Uma das estrelas do menu, a focaccia da casa tem textura crocante e é recheada com coração de alcachofra, creme de limão-siciliano e parmesão

pontua. A belíssima Guanciale une produtos clássicos italianos numa combinação criada pela chef: queijo pecorino, aspargos e bochecha de porco.

Junto à evolução de seu negócio, Olivia enxerga um desenvolvimento pessoal. Se no início sua presença se fez essencial, chegou o momento de colher o resultado de tanto empenho. “Desde que engravidei, precisei entender que não dava mais para fazer tudo. Fui obrigada a tirar esse controle de cima de mim e delegar”, relata ela, que é mãe do pequeno Vittorio. “Hoje consigo ter uma visão do meu negócio muito mais esclarecida, tenho mais segurança e sei aonde quero chegar. As decepções têm outro impacto, antes achava que 'acabou minha vida, vou fechar o restaurante', mas é uma coisa que faz parte do jogo. Agora entendo que isso aqui é *uma parte* da minha vida, não é *minha vida*. É complexo, mas é o que me satisfaz. Estou envolvida em tudo, mas não preciso necessariamente fazer tudo.” □



Fã de um dulçor equilibrado, a chef serve sua cocada com goiabada caseira, sorvete de iogurte grego e lascas de coco

Chef e proprietária da Oli Pizzas, Olivia Maita levou seu restaurante para o bairro do Itaim Bibi (SP) e ali promove um encontro da boa gastronomia com um ambiente charmoso

VIVA OS EXCESSOS!

Caterina Poli enxerga no paisagismo um exercício de paciência, mas também de muito amor. Em uma casinha de vila, seu lar em São Paulo, a arquiteta mescla esse cenário verde a um espaço onde a criatividade é sempre bem-vinda

TEXTO MARINA MARQUES **FOTOS** MAYRA AZZI

Moradora do Campo Belo, em São Paulo, a paisagista Caterina Poli criou um lar com ar de refúgio campestre. Por lá, as cores fortes se mesclam às plantas e criam um ambiente cheio de personalidade



É impossível entrar no lar da Caterina Poli e manter-se indiferente. As duas casinhas geminadas, construídas numa pequena vila no bairro de Campo Belo, em São Paulo, apresentam-se como um universo particular dos moradores: a paisagista, seu marido e as duas filhas adolescentes — além de Elvis e Pop, dois vira-latas cheios de dengo. Nas paredes e estantes estão recordações de viagens, grafites, coleções com temáticas variadas — de mais de 300 pinguins a bonequinhos personalizados — e placas divertidas, além de cores vibrantes.

O mínimo que Catê espera das visitas é alguma interjeição; neutralidade é seu maior pesadelo. "Cada amigo que vem aqui fica chocado. Tem quem pergunte como limpamos, ou quem fale que parece um cenário. Acho que toda casa deveria expressar a personalidade de quem habita. Nem que a pessoa não tenha personalidade nenhuma e tenha uma casa neutra. Mas muitos têm a personalidade presa, só que precisam mostrar aquela beleza







No topo, as centenas de bonecos que decoram a casa são obra do artista Arnaldo Degasperi, marido de Caterina. As demais peças são lembranças de viagem, como a ilustração de Frida Kahlo, que foi comprada em 1999, no México, durante a celebração do "Día de los Muertos"

plástica perfeita, ou o que está na moda." A arquiteta enxerga monotonia no clássico e no comum. Gosta mesmo é dos espaços com personalidade, do tropicalismo e da fluidez: tanto na vida quanto no trabalho.

Catê e o marido, o designer gráfico Arnaldo Degasperi, estão juntos desde 1988. Em 2004, chegou a hora de expandir a família e buscar mais espaço: "Estava com 34 anos e ele me falou: 'ou você tem um filho comigo este ano eu vou ter com outra mulher'", conta, dando uma risada generosa. "Eu estava enrolando, e para um homem hétero falar isso é porque estava no limite mesmo. E eu falei 'tá bom'."

A condição de Caterina para embarcar na maternidade era mudar-se do apartamento para um espaço maior. E assim veio a primeira casinha da família. A segunda, localizada exatamente ao lado, foi adquirida quatro anos depois. Nesse meio tempo, os dois imóveis passaram por muitas transformações: paredes foram derrubadas e espaços foram aproveitados de maneiras diferentes. Na sala, uma abertura circular trouxe mais luz para o estar e integração com a cozinha.

A segunda casa veio para ser transformada em escritório do casal, que hoje atua junto em seus projetos e possui uma equipe. Entretanto, com a flexibilidade de trabalho após a pandemia, o lugar acabou recebendo novas funções. Nos fundos, o quintal ganhou mais espaço com a conexão entre as duas casas, que são interligadas. As muitas plantas do jardim dão unidade aos dois imóveis, que juntos têm 200 metros quadrados.

Foi nesse ambiente recreativo que cresceram Olímpia e Aurora, as duas filhas do casal, agora com 18 e 15 anos de idade.

"Um arquiteto pode fazer uma reforma, um layout, mas eu acho que a pessoa tem que ter















as coisas dela, as referências da sua vida pessoal", conta a moradora, que é fã, junto ao marido, de motivos étnicos, arte pop e ladrilho hidráulico. "Aqui, o azul é azul, o vermelho é puro, quase uma coisa infantil. Você não vai ver um off-white, um terracota, um oliva. Como as casas são pequenas, dá para ter as cores sem que fique brusco. Acho que temos essa coisa meio casinha de Paraty, Tiradentes ou México."

TROPICALISMO FLUIDO

Formada em arquitetura, Catê Poli estreou no paisagismo por um acaso da vida — ou força do destino, já que se apaixonou pelos cenários verdes e nunca mais largou. "Durante a faculdade, estagiei num escritório da área. Quando acabou, fui para um outro também com a temática. Não fui eu que escolhi o paisagismo, ele me escolheu. Às vezes fico cansada, são 30 anos fazendo o mesmo trabalho, mas não consigo me imaginar fazendo outra coisa."

O paisagismo pode ser definido como a transformação de um cenário, mas Catê gosta de enxergá-lo de uma forma mais romântica. Para ela, significa criar um ambiente de bem-estar. "É preciso que as pessoas tenham vontade de ficar ao ar livre. Não é só um cenário bonito, plantar árvores e trazer mais sombra e passarinhos. É isso também, mas é olhar o espaço externo e desejar estar nele. Às vezes, a pessoa tem um jardim e não sente vontade de usar porque não está atraente. Principalmente após a pandemia, houve uma valorização desses espaços. Nos meus projetos você sempre vai ver uma coisa fluida, nunca rígida", explica a profissional.

Ela aponta que, num bom projeto, nossos olhares devem "caminhar" pelo espaço, daí vem a ideia da fluidez. Outro ponto importante de seu papel é "o exercício da paciência", como ela mesma define. "O jardim fica mais bonito quando envelhece um pouco", explica



As placas criativas vêm de diferentes lojas das quais Catê é fã: Casaquetem, Um Canto lá de Casa e Dpot. O azulejo português foi resgatado de uma casa de um cliente que seria demolida

Relíquias antigas, as estátuas de pinguim e porquinho-da-índia vêm de lojas paulistanas de jardinagem. "Essa escultura de cachorro é do século passado, comprei com um homem que vende esculturas malucas na beira da estrada. Amamos essa estética kitsch, no limite do brega – tem gente que vai achar MUITO brega!", declara a moradora



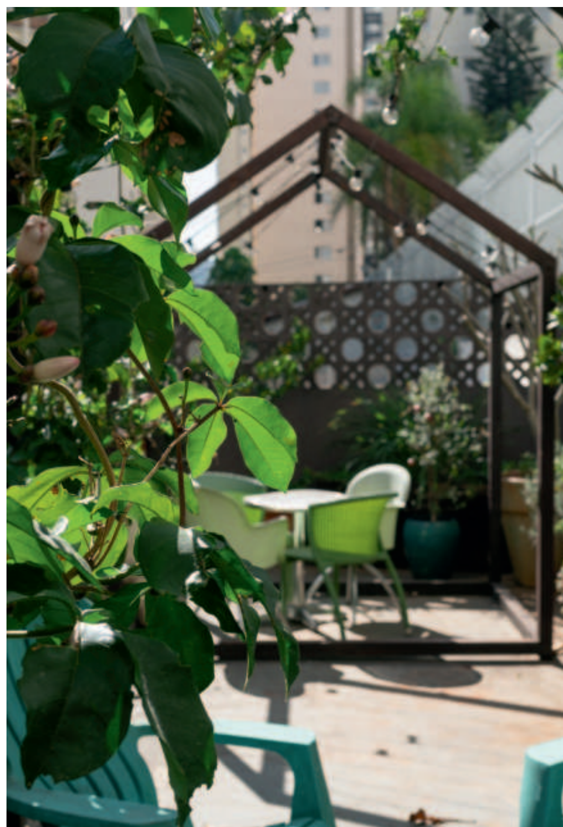
*

É preciso que as pessoas tenham vontade de ficar ao ar livre. Não é só um cenário bonito, plantar árvores e trazer mais sombra e passarinhos













sobre o passar das estações e a evolução da paisagem ao longo dos anos. “Conforme vai crescendo, o jardim vai se apropriando do espaço, ficando mais natural e agradável.”

De quando iniciou na profissão até hoje, Catê gosta de destacar a transformação do paisagismo no Brasil, que, segundo ela, tem valorizado cada vez mais o nosso bioma. “Eu sempre amei os jardins tropicais. Contudo, no início, o público brasileiro via muito a Europa e o hemisfério Norte como modelo. Hoje o cenário é outro. Acho que principalmente os mais jovens entenderam que temos a maior biodiversidade botânica do mundo. Eu não sou uma pessoa radical, que só usa plantas nativas, mas prezo sempre por colocar o máximo possível e celebrar a beleza nacional.”

Essa postura acessível foi também responsável pela arquiteta atrair tantos seguidores nas redes – são quase 170 mil no Instagram. De forma descontraída e com uma linguagem democrática, Catê é alvo de olhares de curiosos, profissionais e também de pessoas que estão em transição de carreira. Em seu perfil é possível aprender mais sobre esse universo tão extenso e também se inspirar em seus projetos exuberantes.

Por muito de sua visão de mundo, Caterina sempre enxergou a decoração como uma parte da vida que não deve ser engessada ou presa a tendências. E realmente, basta um tour pelo lar para enxergar suas crenças escancaradas, algo que é puro reflexo de uma família com muita história e fortes laços.

“Depois de 30 anos, conseguir passar os meus valores pessoais para o trabalho é um privilégio. Durante um bom tempo, os dez primeiros anos, você tem que, sei lá, comer muito capim *(risos)*. Acredito que só vamos nos mudar daqui quando não conseguirmos mais subir as escadas.” E nós te entendemos completamente, Catê! □

UMA ORLANDO QUE VOCÊ (AINDA) NÃO CONHECE

Separamos sete atividades fora dos parques temáticos para sair do comum e experimentar a cidade

TEXTO NAIARA TABORDA, DE ORLANDO

Você conhece Orlando? Quando fui surpreendida por esta pergunta, meu primeiro impulso foi dizer "sim". Já havia visitado o destino em 2017, quando desfrutei dos principais parques temáticos que levam milhares de brasileiros à cidade todos os anos (696 mil só em 2023, para ser mais exata).

Sem qualquer vergonha, admito que estava errada. Isso porque, para além dos muros da Disney ou Universal — irresistíveis para toda família —, há uma cidade vibrante, cheia de arte e cultura, que vale ser explorada sem pressa.

Estive por lá em maio, a convite da Visit Orlando, no auge da primavera, quando os termômetros já ultrapassam os 27 °C e o sol não se põe antes das 20h, criando a condição perfeita para mergulhar em diversas atividades ao ar livre. A seguir, destaco sete experiências que me encantaram e valem ser conferidas de perto em uma próxima viagem ao local mais famoso da Flórida.

Fotos Divulgação/Visit Orlando



CURTA ARTE E GASTRONOMIA EM MILLS 50

Um dos bairros mais antigos da cidade, o Mills 50 conta com coloridos murais públicos espalhados por suas principais ruas, além de abrigar uma das maiores comunidades vietnamitas do país. Com essa mistura, o roteiro é claro: caminhe com calma para aproveitar da arte e, quando a fome bater, desfrute da culinária asiática sem culpa. Mas use protetor solar e leve um chapéu, combinado? Vale destacar que o bairro concentra o maior número de restaurantes presentes no Guia Michelin (o Kaya tem uma estrela verde) em toda a cidade, além de casas noturnas e bares com música ao vivo para quem gosta de estender a diversão.



ASSISTA SHOWS E PEÇAS NO DR. PHILLIPS CENTER FOR THE PERFORMING ARTS

Localizado em Downtown, o moderno teatro é imperdível para os fãs de grandes performances. Com um dos sistemas acústicos mais modernos do mundo, ele é perfeito para montagens teatrais, música e até dança — e tudo pode ocorrer simultaneamente em três palcos.

Durante minha visita, aproveitei um show de jazz no Judson's Live, que serve ótimos drinks, vinhos e pratos. Destaque para o Whisky Sour, que não estava no cardápio, mas foi perfeitamente executado, para a burrata com pesto de azeitonas e para a pizza, crocante e com queijo na medida certa. Em seguida, acompanhei uma montagem de *Into the Woods* no Alexis & Jim Pugh Theater, um espaço para apresentações mais intimistas. Para além das salas, o espaço, dividido em duas grandiosas alas, conta com uma vista privilegiada da cidade e cenários que rendem cliques belíssimos. Não deixe de visitar.





VISITE A CHARMOSA WINTER PARK

A menos de 20 minutos de carro da International Drive, Winter Park, formada em 1858 e incorporada em 1887, é um refúgio tranquilo, cheio de arte e boa gastronomia. Tire um dia inteiro para andar pelas ruas charmosas com construções históricas preservadas, visitar museus (Albin Polasek Museum & Sculpture Gardens, Cornell Fine Arts Museum e o famoso Charles Hosmer Morse Museum of American Art), ou fazer um pequeno tour gastronômico pelos melhores restaurantes e confeitarias locais — você pode agendar direto no centro de informações na entrada da cidade. O agradável passeio de barco do Winter Park Scenic Boat Tour navega por três dos seis lagos locais. A paisagem é agradável e você ainda aprende mais sobre a história da cidadezinha com uma pitada de bom humor. Aos sábados, vale desfrutar do Farmer's Market, pequena feira de produtos agrícolas com música na praça central, batizada de Central Park.





APROVEITE UM BRUNCH ANIMADO

O brunch bem que poderia ser considerado a refeição perfeita — afinal, nada como reunir o melhor do café da manhã com o almoço, não é mesmo? E ele fica ainda melhor no animadíssimo Hamburguer Mary's, com performances das drag queens mais queridas de Orlando.

O restaurante, antes localizado em Downtown, deve ganhar uma nova casa em breve, com mais espaço para atender ao público sempre crescente. Os lip-syncs são divertidíssimos e acontecem em volta das mesas. Lembre-se de separar alguns dólares para entregar aos artistas, que interagem e tiram fotos durante suas performances.

No menu, destacam-se as mimosas clássica (com laranja) ou de abacaxi, assim como as refeições completas. O local também oferece jantares com shows diversos, e é aberto para todas as idades — basta ter mente e coração abertos, já que nenhum preconceito é bem-vindo.

Fotos Divulgação/Visit Orlando



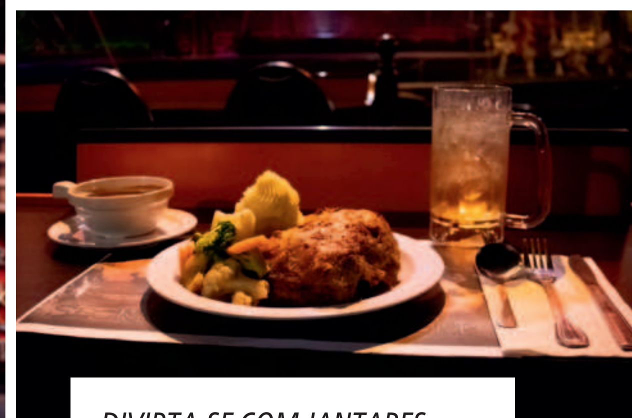


EMOCIONE-SE COM O CIRQUE DU SOLEIL

No Disney Springs fica o teatro do Cirque Du Soleil, uma experiência mágica para todas as idades! No momento, está em cartaz a montagem *Drawn To Life* — uma parceria com a Disney que passeia por diferentes animações clássicas. Os cenários e trajes são impecáveis, e as acrobacias chegam a tirar o fôlego. Foi impossível não se emocionar com a história, que foca em uma jovem que encontra uma coleção de rascunhos incompleta deixada por seu pai. Com a ajuda de um lápis mágico e suas memórias da infância, ela mergulha em um mundo de imaginação e encontra um caminho para o futuro. Os espetáculos acontecem de quarta a domingo.

INÊS 249





DIVIRTA-SE COM JANTARES TEMÁTICOS

Outra experiência para todas as idades é o famoso Pirates Dinner Adventure, que te transporta para uma aventura épica em alto-mar. Por lá, você aprecia um jantar de três etapas enquanto acompanha o musical realizado em um enorme galeão espanhol do século 18. Cada setor é convidado a torcer por um dos piratas, que competem, dançam e cantam em um espetáculo divertido e cativante. Os pequenos adoram, e são convidados ao navio como parte da tripulação, o que deixa tudo ainda mais especial.

O complexo também conta com uma apresentação burlesca (disponível apenas para os adultos), e um piano bar escondido que remonta à época da Lei Seca no país. É preciso reservar com antecedência através do site *piratesdinneradventure.com.*

CAMINHE POR DOWNTOWN E LAKE EOLA

Quer apenas caminhar por belos cenários em uma tarde tranquila? Não deixe de visitar Downtown, onde se encontram algumas das experiências descritas acima, e andar ao redor do Lake Eola. O parque é bonito e bem arborizado, e recebe frequentemente feirinhas gastronômicas e de artesanato, principalmente aos finais de semana.

Para quem gosta de esportes, é possível correr, andar de patins ou bicicleta, ou atravessar o lago a bordo de um dos pedalinhos em formato de cisnes (aves que também são avistadas aos montes pelo local).





EXPERIÊNCIA BÔNUS

Recém-lançado, o show de drones em Disney Springs deve seguir até 2 de setembro, e é uma ótima pedida para quem já estiver no local para compras ou apresentações do Cirque du Soleil. Nele, mais de 800 drones recriam os personagens mais amados dos filmes da Disney, Pixar, Marvel e Star Wars, com uma trilha sonora impecável.

O show é gratuito e ilumina o céu por 10 minutos em dois horários, 21h e 22h45. Uma boa forma de encerrar o seu dia depois de caminhar bastante e aproveitar os ótimos restaurantes disponíveis. □

Fotos Divulgação/Visit Orlando

INÊS 249

CLAUDIA
wellness



Não era a hora

INFORMAÇÃO É A FERRAMENTA PARA LIDAR COM A MENOPAUSA PRECOCE, QUE AFETA AS MULHERES DE MENOS DE 40 ANOS E CAUSA SINTOMAS COMO FOGACHOS E INSÔNIA

Colagem Catarina Moura com imagens Getty Images

VÊNUS TALK
O diagnóstico de câncer incentivou Renata Alves de Paula a falar sobre saúde

FEZ COCÔ HOJE?
Como a alimentação afeta diretamente o intestino, nosso "segundo cérebro"

DESEJO VINTAGE
Aos 24, Betina Duarte lidera o ateliê Be Sweet, focado em doces retrô

INÊS 249

SEM TEMPO PARA PERDER

Após uma gravidez tubária, a retirada de um ovário e a notícia da menopausa com apenas 30 anos, Renata Alves de Paula foi diagnosticada com câncer de mama. Diante de tudo, sua determinação a levou mais longe

TEXTO ADRIANA MARRUFFO **ILUSTRAÇÃO** JESSICA HRADEC

Se fosse possível descrever a vida de Renata Alves de Paula, de 54 anos, em uma palavra, "monótona" estaria fora de cogitação. Mãe, enfermeira e criadora do Vênus Talks — plataforma de conteúdo dedicada à saúde da mulher acima de 45 anos —, ela sempre prezou pelo caráter e determinação. No início de sua carreira, por exemplo, abandonou o cargo no Hospital Sírio Libanês para trabalhar com internação domiciliar — tudo pelo amor aos pacientes.

Aos 29 anos, a vida mudou avassaladoramente quando deu à luz a sua primeira filha. Apesar da maternidade ser um sonho, veio acompanhada de complicações: "Eu tive placenta prévia e sangramentos, devido a ter uma gravidez tubária, mas eu não estava nem aí. A Laura iria nascer e seria minha filha guerreira".

Um ano depois, mais um tumulto: uma hemorragia no útero. "Entre o tempo de parar na porta do hospital até ser operada, não se passaram mais de 15 minutos. Eu tentava sentir a minha própria pulsação e percebi que estava morrendo." Feita a cirurgia, Renata teve que retirar um ovário e uma trompa, foi logo avisada de que não poderia ter mais filhos. Mas, surpresa: um mês depois, a empresária estava grávida de Luca.

Após o nascimento do pequeno, porém, Renata entrou na menopausa, com apenas 30 anos. "Não foi uma revelação avassaladora, eu estava bem e fui viver a minha vida. Fiz uma dieta nesse processo e emagreci bastante. Alguns meses depois, me olhei no espelho enquanto provava biquínis, pois eu iria para a praia, e não restava mais nenhum vislumbre dos meus peitos. A solução foi evidente, eu iria colocar silicone", diz, entre risadas. O que começou como uma simples vontade de desfilar sua versão ideal em frente ao mar a levou a descoberta de um câncer de mama.

"Eu falei: 'É fim de ano, vou fazer meus exames e, em janeiro, eu coloco prótese'." Ela correu para fazer o que pensava serem exames pré-operatórios: uma mamografia e um ultrassom. A mamografia veio limpa, mas o ultrassom acusou a doença.



EU NÃO PODERIA DEIXAR ESSE TRATAMENTO E ESSA VIVÊNCIA FICAREM SOMENTE COMIGO, DAÍ SURGIU O VÊNUS TALK. A VIDA APÓS O CÂNCER CONTINUA, MAS ELE ME TORNOU MAIS HUMANA

"O médico achava que eu já sabia do nódulo e me questionou quem era meu mastologista, e eu respondi: 'Quem conhece meu peito é o senhor, meu ginecologista e meu marido'. Eu não tinha isso. Ele ficou espantado e avisou que eu não colocaria silicone." Sem tempo para pensar, a descoberta feita numa sexta-feira foi seguida de uma série de exames, entre eles, o estadiamento — que realiza a localização e a extensão do câncer.

"Me deitaram numa maca e o médico enfiou três agulhas no meu peito, sem anestesia. Depois colocou o sutiã, que eu só poderia tirar na mesa de cirurgia. Foi brutal, e é uma violência", comenta, com choro preso na garganta. Quatro dias após o diagnóstico, aos 32 anos, ela realizava a cirurgia de retirada de um dos quadrantes da mama. Tamanha rapidez é reconhecida como dádiva pela enfermeira.

Renata descreve esse momento como um dos piores fins de semana de sua vida. Ela pensava apenas nos seus filhos. "Quando você é mãe, o filho é o coração que bate fora de você. Eu sonhava com eles e, claro, em acompanhar a vida deles, e com o diagnóstico do câncer era como se tudo tivesse acabado. Meu único medo era não ver meus filhos crescerem", comenta. Mas, ela não tinha plano B — veria seus filhos em cada etapa e viveria saudável para acompanhá-los. Na cirurgia, retiraram o quadrante e o gânglio sentinela. Ela acordou com duas próteses, deixando apenas uma cicatriz de lembrança.

Devido à descoberta em estágio inicial, seus médicos não recomendaram a realização de quimioterapia ou de radioterapia, apenas controles a cada três meses. Desde então, ela faz uma festa a cada Outubro Rosa. "Em fevereiro, descobri que o SUS trata a menopausa e o climatério. Percebi que não poderia deixar esse tratamento e essa vivência ficarem somente comigo, daí surgiu o Vênus Talks. É a ressignificação do câncer de mama e da menopausa, é hora de falar sobre mulheres." Em maio, realizou a primeira edição do Vênus Day Talks, no hotel Rosewood, em São Paulo.

"A vida após o câncer continua, mas ele me tornou mais humana." Hoje, com os cabelos compridos, ela já sabe qual será seu presente de aniversário: doar suas madeixas para pacientes em tratamento. ▫



Desconforto antecipado



A menopausa precoce é uma realidade para muitas mulheres, que precisam lidar com as consequências (físicas e emocionais) do fim da fertilidade antes da hora

TEXTO BEATRIZ ARRUDA **COLAGENS** CATARINA MOURA

Bianca Doeler tinha 36 anos quando decidiu parar com a pílula anticoncepcional, que tomava há quase duas décadas, para engravidar. Foi quando descobriu que o seu ciclo menstrual era intenso e completamente irregular. Acompanhada dos clássicos fogachos — caracterizados por repentinas ondas de calor, sudorese e batimentos cardíacos acelerados —, a investigação médica levou a um termo que ela desconhecia: Insuficiência Ovariana Prematura (IOP), popularmente conhecida como menopausa precoce. "Fiquei chocada, porque eu nem sabia que isso existia", diz. "O que me pegou mais, na verdade, foi a questão da infertilidade, porque era disso que eu estava atrás."

Ainda que não existam dados brasileiros, segundo a Sociedade Norte-Americana de Menopausa, 1% das americanas passam pela menopausa aos 40 anos ou antes. O tema é permeado por desinformação, decorrente do estigma que acompanha a menopausa e outras experiências vividas por mulheres. Quando ela acontece antes da idade esperada, o desconhecimento é ainda maior: "Sendo uma mulher jovem, você não tem acesso a essas informações, não sabe o que está acontecendo. O que vem é do ponto de vista de uma pessoa de meia-idade, com filhos adolescentes. Eu não tinha nem filho, eu queria ter e tinha infertilidade. É um nível de maturidade e compreensão diferente", ressalta Bianca.

Isso também se reflete no desconhecimento dos termos associados a esse diagnóstico. Juliana Olivieri, ginecologista especialista em ginecologia endócrina e membro da Associação Brasileira de Climatério, explica que a menopausa é uma data, enquanto o climatério é um período: "Costumamos fazer uma analogia com a puberdade. Puberdade é a entrada na vida reprodutiva e o climatério é a saída da vida reprodutiva. Já a menarca é a primeira menstruação e a menopausa é a última menstruação".

A menopausa é confirmada após um período de 12 meses sem menstruação. A partir dos 45 anos, ela pode acontecer e é fisiológica. Se acontece entre os 40 e 45 anos, é uma menopausa mais prematura. Mas antes dos 40 anos é considerada patológica. "A Insuficiência Ovariana Prematura é dinâmica, a paciente perde a fertilidade, mas não de uma forma definitiva. É um ovário que não produz mais hormônios como deveria. Dificilmente

Imagens Getty Images

essa mulher vai ser fértil, mas pode haver aleatoriamente uma menstruação ou outra", afirma a ginecologista.

Para as mulheres que desejam engravidar, a opção, atualmente, é a fertilização in vitro e a ovodoação. Bianca tinha apenas 5% de chances de engravidar naturalmente e optou pela ovodoação, um caminho mais certeiro e, para ela, com menos desgaste emocional e financeiro. "É uma questão de passar por um luto da ideia de uma gestação padrão", afirma Doeler. Mas ela estava focada em conseguir engravidar, e felizmente a decisão e o processo não foram muito demorados. O tratamento foi realizado na Espanha e na primeira tentativa ela engravidou.

O PESO DA NÃO-IDADE

O diagnóstico, em muitos casos, não vem de forma fácil e rápida. Juliana Zan, que tem 41 anos, foi diagnosticada em 2023. Porém, após uma retrospectiva, ela percebeu que desde os 37 anos convivia com os sintomas do climatério: insônia, crises de ansiedade, irritabilidade, aumento de peso, perda de memória, falta de libido, queda de cabelo, fogachos e, o mais significativo, falhas da menstruação. Após passar por vários médicos e, inclusive, fazer um tratamento para fibromialgia por um ano devido a dores musculares que faziam parte dos sintomas da menopausa precoce, Juliana recebeu o diagnóstico de que já não estava mais produzindo estrogênio, um dos hormônios ovarianos. "Não sou uma pessoa leiga, sou enfermeira por formação e trabalhei mais de 10 anos na área. Nunca passaram pela minha cabeça o climatério e a menopausa, porque não é algo que pensamos nessa idade."

Diferentemente de Bianca, a infertilidade não era a principal preocupação para Juliana, que já é mãe. Ainda assim, receber a notícia foi desafiador: "Foi uma mistura de alívio com tristeza. Alívio porque foi a resposta para tudo aquilo que eu estava sentindo. Mas é aquele baque, porque a menopausa traz com ela o tabu da velhice da mulher". Dra. Juliana ressalta que o diagnóstico de menopausa precoce tende a ser difícil e requer tato, por isso geralmente ela conta com o apoio de psicólogos: "Falo para elas que eu não estou preocupada com as taxas hormonais e com engravidar, isso a medicina resolve. O que eu não consigo mudar é a forma como elas vão lidar com isso. A cabeça é a parte mais importante. Isso é o que elas têm que trabalhar, e precisa de apoio, porque mexe muito com o nosso feminino".

Uma das principais causas da IOP é autoimune, ou seja, pessoas com doenças autoimunes podem produzir anticorpos contra os próprios ovários. Síndromes genéticas, como a Síndrome de Turner, também podem levar a uma menopausa precoce, assim como quimioterapia, radioterapia e cirurgia de retirada dos ovários. No entanto, existem várias situações em que não se sabe a causa, como é o caso da Bianca e da Juliana.

REPOSIÇÃO HORMONAL E ESTILO DE VIDA

Além da questão da fertilidade e dos variados sintomas, a menopausa impacta a saúde feminina a longo prazo. O ovário produz os hormônios estrogênio, progesterona e testosterona. Enquanto a testosterona é produzida em outros lugares, como a glândula supra-renal e o tecido adiposo, o estrogênio e a progesterona são produzidos somente pelo ovário: "A principal questão é a falta do estrogênio, que tem tudo a ver com a saúde óssea, cardiovascular e cerebral", explica Juliana Olivieri. Por isso, um diagnóstico antecipado e um tratamento correto são fundamentais. "A opção número um é a reposição hormonal. Se são os hormônios que pararam de ser produzidos, é preciso repor estrogênio, progesterona e, eventualmente, testosterona", afirma a ginecologista.

Entretanto, a reposição hormonal não pode ser realizada por todas as mulheres. O tratamento não é indicado para quem teve alguns tipos de câncer, como o câncer de mama, e pacientes que já tiveram trombose, aneurisma, AVC, eventos cardiovasculares ou que têm hepatite em tratamento. "No caso de pacientes que não podem usar a terapia de reposição hormonal, nós as tratamos pelo nicho. Se precisa de prevenção de osteoporose, vamos agregar medicações para isso. Se precisa de cuidados cardiovasculares, vamos fazer um tratamento para isso", acrescenta Olivieri.

Mudanças no estilo de vida também são importantes: alimentação saudável, exercícios físicos e sono regular. Algo que Juliana Zan segue à risca junto com a reposição hormonal, que trouxe muitos benefícios: "Tenho 40 anos e estou na melhor fase da minha vida. Tenho duas crianças pequenas, preciso de energia. Tenho um casamento, preciso de disposição e de desejo sexual. Hoje as mulheres de 40, 50, 60 anos estão muito ativas, buscando realização pessoal e profissional. E elas precisam de qualidade de vida, devemos buscar e lutar pela qualidade de vida". ▫

“NÃO ESTOU PREOCUPADA COM AS TAXAS HORMONAIS E A GESTAÇÃO, ISSO A MEDICINA RESOLVE. O QUE EU NÃO CONSIGO MUDAR É A FORMA COMO ELAS VÃO LIDAR COM A MENOPAUSA PRECOCE. A CABEÇA É A PARTE MAIS IMPORTANTE

Juliana Olivieri, ginecologista membro da Associação Brasileira de Climatério



Cuide do seu INTESTINO



E também da microbiota! São esses mais de 100 trilhões de organismos que garantem a saúde do corpo todo, mas dependem da qualidade da alimentação para funcionar

TEXTO LORRAINE MOREIRA

Brasil, 2024. Mais da metade da população está acima do peso, é ansiosa e dorme mal. As pessoas estão depressivas e estressadas, e quem procura uma vida saudável encontra tantas opções quanto incertezas. Quando tudo vai mal, é preciso olhar para dentro.

Existe um órgão com 500 milhões de neurônios e mais de 30 neurotransmissores responsável por absorver nutrientes e eliminar toxinas do corpo. Essas funções são essenciais para a vida, mas não param por aí. Ele ainda age na produção de hormônios e influencia em como nos sentimos, nas doenças as quais estamos mais suscetíveis e em como o sistema imunológico está sendo treinado. Seu nome é intestino, mas o apelido "segundo cérebro" cabe também.

Nada disso seria possível, entretanto, sem a microbiota. Formada por uma enorme diversidade de espécies — são 100 trilhões de organismos, entre fungos, vírus e, principalmente, bactérias — e concentrada no intestino, ela ajuda na digestão dos alimentos, na redução da inflamação e na prevenção de doenças autoimunes, de acordo com Cintia Silva, doutora em nutrição pela USP. Basicamente, as bactérias ensinam o sistema imunológico a responder aos organismos nocivos que podem causar danos.

Também produzem substâncias que não somos capazes de sintetizar e conseguem moldar nossos hormônios, comunicar-se com o cérebro e outros órgãos e ainda causar impactos em nossa saúde mental. "Substâncias presentes no intestino e hormônios secretados por ele podem elevar a síntese de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, reduzindo sintomas depressivos e ansiosos", exemplifica a nutricionista.

O mais interessante é que cada pessoa tem uma microbiota diferente. Desde que nascemos, colecionamos bactérias, fungos e vírus de acordo com as nossas escolhas. Quem beijamos, o que comemos e colocamos na boca, para onde viajamos, se temos ou não animais de estimação: tudo isso influencia.



Ilustrações geradas por IA



Essa singularidade faz com que as reações aos alimentos sejam também diferentes entre as pessoas. Um estudo que transportou as bactérias de gêmeos, um obeso e um magro, para camundongos, descobriu que o animal com os microorganismos do gêmeo obeso ganhou mais peso quando comparado ao que recebeu as bactérias do homem magro, mesmo diante da mesma ingestão de nutrientes.

RELAÇÃO QUASE HARMÔNICA

Assim como as respostas aos alimentos são impactadas pelo microbiota, esse conjunto de organismos também é impactado pelo que ingerimos, como afirma Murillo Lobo, médico cirurgião do aparelho digestivo da Clínica Sartor. O problema é a nossa dieta.

Cerca de 20% das calorias consumidas pelos brasileiros vêm de ultraprocessados, segundo pesquisa da USP. A consequência é a perda do equilíbrio e da diversidade desses organismos, o que leva ao aumento de condições como obesidade, diabetes, hipertensão, depressão, estresse e alergias. “Quanto menor a variedade da microbiota, maior o risco de doenças”, reforça Cintia Silva.

“Consumir ultraprocessados e açúcares refinados exageradamente pode causar um desequilíbrio na microbiota, levando a um estado chamado de disbiose, que aumenta a inflamação e diminui a absorção de nutrientes”, comenta a doutora.

Como os microrganismos controlam a barreira intestinal e a absorção de nutrientes, a falta de equilíbrio poderia levar a problemas na captação desse componentes e ao aumento de marcadores inflamatórios, como constipação, diarreia, cansaço e deficiência de vitaminas. Segundo o médico Murillo Lobo,



SUBSTÂNCIAS PRESENTES NO INTESTINO E HORMÔNIOS SECRETADOS POR ELE PODEM REDUZIR SINTOMAS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS. MAS QUANTO MENOR A VARIEDADE DA MICROBIOTA, MAIOR O RISCO DE DOENÇAS

Cintia Silva, doutora em nutrição

a dieta inadequada ainda pode aumentar o risco de doenças cada vez mais presentes, como hipertensão, problemas cardiovasculares e cânceres.

Os impactos de uma dieta saudável também aparecem na saúde mental. “Há estudos populacionais que indicam que pessoas com uma alimentação rica em fibras, vitaminas e minerais têm menos chances de desenvolver transtornos mentais”, esclarece Cintia. Em outras palavras, se a microbiota for saudável, ela é diversa e consegue encontrar mais possibilidades para reagir diante dos desafios.

A DIETA DO INTESTINO

“A alimentação tem uma grande influência na microbiota, porque tanto pode reduzir o risco de doenças que acometem a saúde intestinal, quanto ajudar no controle”, pontua o médico.

Mas o que comer?

O Estudo Americano do Intestino mostrou que as pessoas cujas dietas incluem mais alimentos à base de plantas têm um microbioma (os genes das bactérias, fungos e vírus) mais diversificado. Proteínas, lipídios, vitaminas e minerais são fundamentais, mas as fibras são especialmente importantes quando o assunto é saúde do intestino. “Elas são carboidratos que nosso corpo é incapaz de digerir sozinho e podem ser divididas entre solúveis e insolúveis”, diz a nutricionista. Enquanto as primeiras formam um gel, reduzem o colesterol LDL (“ruim”) e pro-



movem o crescimento das bactérias benéficas, as segundas ajudam a adicionar volume às fezes, facilitam a passagem delas pelo sistema digestivo e dão a sensação de saciedade. "As fibras ainda permitem a produção de ácidos graxos de cadeia curta, que melhoram a saúde intestinal", acrescenta.

São encontradas na maioria dos vegetais e das frutas e devem ser consumidas em abundância. "A OMS recomenda pelo menos quatro porções de vegetais por dia, ou cerca de 35 gramas de fibras diárias." No entanto, muita gente não consome a quantidade adequada. Cerca de 21,7% das pessoas não ingerem fibras no Brasil, aponta um estudo da Universidade Federal de Minas Gerais. Entre idosos, o consumo inadequado é de 90%.

Os dados dão dimensão da dificuldade dos brasileiros para adotarem uma boa alimentação a longo prazo. Entre outras causas, especialistas concordam que a visão de que a dieta deve ser seguida por um tempo e, depois, pode ser abandonada, além da relação pouco saudável com os alimentos possibilitam esse cenário.

Cada indivíduo reage de forma diferente aos alimentos, segundo Murillo, e o segredo da alimentação saudável está em respeitar essas individualidades. "Pessoas com síndrome do intestino irritável ou propensão a ter essa doença, por exemplo, precisam testar alimentos, porque aqueles que parecem ser saudáveis, podem não funcionar no intestino delas. Um exemplo é o brócolis, um alimento saudável, mas muito fermentativo para alguns organismos. Às vezes, só de tirarmos esse alimento, o paciente já deixa de sentir os sinais."

É por isso que a nutricionista recomenda prestar atenção na própria dieta. "Observe os rótulos dos alimentos e tenha atenção no que está comendo. É possível adequar a boa alimentação à sua realidade, ingerindo frutas e vegetais que são da época, por exemplo, e ter uma relação amigável com sua alimentação, consumindo também aquilo que você gosta." O intestino é flexível e muda quando mudamos nossos hábitos, que tal começar agora? ▫

INÊS 249



VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

A gosto da vida!

Agosto chega com um gostinho de aprendizado. As energias que rondam o mês mais temido do ano podem realmente justificar a fama, mas só para quem não está alinhado e fechado com seus propósitos e crescimento.

Mais um Mercúrio Retrógrado nos encontra no dia 2. Dessa vez, no signo de Virgem, ou seja, a rotina, bem como o trabalho diário e a saúde, podem nos pegar de jeito. O cuidado com a comunicação deve ser redobrado. O mesmo vale para assinaturas de contratos e inícios — seja de projetos, de empresas e até de relacionamentos. É necessário estar em estado de presença para que os imprevistos sejam minimizados.

Não há espaço para infantilidade: alguns posicionamentos no meio do mês sugerem um olhar mais maduro sobre as responsabilidades da vida. Marte em Gêmeos, Saturno em Peixes, Mercúrio em Virgem e Urano em Touro nos ensinam em agosto sobre como nossas escolhas podem ser cruciais para que nossa vida siga da maneira que realmente desejamos.

Esses encontros planetários mostram como é possível nos alinharmos com nosso verdadeiro propósito. Sem coragem e atitude, porém, não fazemos nada. Será importante a reflexão e a experiência do momento presente para decidirmos como chegar lá.

Dia 19, uma tensão entre Júpiter em Gêmeos e Saturno em Peixes pode colocar a fé em xeque-mate. Será necessário renovar nossas crenças e não deixar a peteca cair só porque algo esperado pode ter tido outro rumo. Esse encontro celeste também nos impulsiona a validarmos o que estamos verdadeiramente acreditando e vibrando.

No mesmo dia 19, a Lua Cheia em Aquário brilha para nossos planos futuros acontecerem. Será um importante momento do mês, no qual nosso poder mental é ativado e direcionado para o que há de melhor em nosso caminho. Com a chegada do Sol em Virgem no dia 22, nossa rotina é restaurada e, com o fim de Mercúrio Retrógrado, no dia 28, estaremos prontas para vivenciar nossas escolhas e retomar a energia do nosso dia a dia.

Para fechar, dia 29 traz a importante Vênus no signo de Libra, promovendo uma revolução em nossa sociabilidade e parcerias. Estaremos dispostas a colocar novas projeções e novas vivências depois de um mês mais exigente e desafiador. Um mês a ser vivido com gosto.

Ilustração colunista Cássia Roriz



23/7 a 22/8

Você passa por uma renovação importante, Leão! Logo no começo do mês, será necessário fazer do limão uma limonada com novos rumos e responsabilidades no setor profissional. Isso pode ser desconfortável em um primeiro momento, mas de grande valia e crescimento depois. Contudo, com Mercúrio ficando retrógrado em seu setor financeiro logo no dia 2, todo cuidado é pouco com assinatura de contratos e investimentos. Com o passar do mês, você sente as coisas tomando melhores rumos — a Lua Cheia em seu setor de amor, no dia 19, pode promover bons momentos de harmonia e novidades.

Virgem 23/8 a 22/9

Com a chegada de Vênus e Mercúrio Retrógrado em seu signo, surgem alertas para uma renovação vital. Cuidado com o excesso de críticas para si própria e para os outros. Dia 19, com uma tensão entre Júpiter e Saturno, uma parceria de trabalho pode ser revista. No relacionamento, o melhor é equilibrar expectativas e responsabilidades afetivas. A partir do dia 22, o Sol começa a raiar por aí e trazer altas doses de energia.

Libra 23/9 a 22/10

Você pode se sentir mais recolhida e reflexiva com a chegada de Vênus e Mercúrio Retrógrado no campo das emoções. Esse "pé no freio" é necessário, já que algumas descobertas internas precisam ser sentidas para serem resolvidas. No dia 19, uma oportunidade pode trazer responsabilidade, mas certo receio também. Não tenha medo, já que a Lua Cheia no setor mais positivo do seu Mapa pode trazer soluções.

Ilustração Yann Valber

INÊS 249

Horóscopo de agosto

Escorpião
23/9 a 21/11

O começo do mês pede transformação em seus romances. É necessário enxergar os objetivos para alinhar expectativas. No setor profissional, há bons caminhos, mas vá com calma em trâmites burocráticos, já que Mercúrio Retrógrado traz imprevistos. Dia 19, com a Lua Cheia, você pode ficar inspirada a resolver questões passadas em prol de planos futuros.

Sagitário
22/11 a 21/12

Uma tensão entre Júpiter e Saturno traz desafios no amor e na família. É necessário jogo de cintura para não lidar com isso de forma emocional demais: use sua racionalidade e sabedoria. Com a presença de Mercúrio Retrógrado em seu setor profissional, podem surgir certos atrasos. É hora de entender que as coisas acontecem quando precisam. Solte o controle.

Capricórnio
22/12 a 21/1

Se você estiver com planos de viagem, convém checar tudo mais de uma vez. Mercúrio Retrógrado pode atrasar seus planos: foque no presente para não se estressar. Dia 19, com a Lua Cheia brilhando em seu setor emocional, você tem a oportunidade de descobrir trilhas de crescimento. No final do mês, Vênus chega em seu setor profissional e traz destaque para seus planos.

Aquário
21/1 a 19/2

Logo no começo do mês, Júpiter e Saturno se estranham no céu e promovem uma oportunidade de escolha a ser feita no campo profissional e financeiro. Você pode querer mudar de profissão ou absorver novas oportunidades. Dia 19, com a Lua Cheia em seu signo, você se sente mais vigorosa. Um encontro positivo entre Vênus e Plutão traz crescimento.

Peixes
20/2 a 20/3

A vida familiar talvez exija um pouco mais. Você pode precisar agir com mais paciência e diplomacia, sem dar tanto peso às críticas, sobretudo nas relações pessoais e profissionais. Diante das muitas responsabilidades em quase todos os setores da sua vida, será necessário ouvir mais do que falar e seguir em frente. A Lua Cheia do dia 19 mostra o caminho.

Áries
21/3 a 20/4

Agosto começa trazendo uma grande energia em seu modo de ver suas próprias necessidades. Com Vênus em seu setor de rotina e cotidiano, acompanhado de Mercúrio Retrógrado, todo cuidado é pouco com sua comunicação, especialmente no trabalho e com os mais próximos. Até o fim do mês, lembre-se: não foque nos imprevistos, mas sim nas soluções.

Touro
21/4 a 20/5

Um desafio doméstico pode deixá-la mais focada em resolver o que for necessário. Com a chegada de Mercúrio Retrógrado e Vênus em seu paraíso astral no dia 2, seus romances pedem critério. É necessário não exagerar nas críticas com o outro e, principalmente, consigo mesma. A Lua Cheia do dia 19 pode trazer excelentes notícias para a sua vida profissional.

Gêmeos
21/5 a 20/6

Situações de casa e família ganham destaque. Se estiver pensando em mudar, convém esperar até o final do mês. A Lua Cheia do dia 19 traz sorte em assuntos ligados à expansão do autoconhecimento, inclusive com a oportunidade de uma viagem importante. Uma tensão no seu setor profissional pode te colocar diante de uma escolha definitiva.

Câncer
21/6 a 22/7

Algum plano de viagem ou de estudo pode sofrer atrasos. O alerta fica também por conta da comunicação — faça o exercício de ouvir mais do que falar. Dia 19, com a chegada da Lua Cheia em seu setor de transformações, algumas colheitas importantes e muito necessárias chegam até você com o objetivo de te encaminhar rumo ao seus planos de futuro.

INÊS 249

TM4/FSHON

vestem & boa forma

Power Future



LYCRA® É MARCA REGISTRADA



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e saiba mais:

BETINA DUARTE

Aos 24 anos, a confeiteira é dona do ateliê de doces Be Sweet, que encanta pela sua estética retrô

TEXTO ADRIANA MARRUFFO

O cheiro doce vindo do forno sempre esteve presente na vida de Betina Duarte, de 24 anos. Natural de São Paulo, a confeiteira via a mãe testar de tudo: "Eu nunca comprei bolo de aniversário, ela sempre fez para mim e para a minha irmã. Apesar dela ser professora, adorava vender para os conhecidos". Aos 14 anos, Betina deixou de olhar com os braços apoiados na bancada e passou a ajudar a matriarca a fazer cupcakes. Foi o início da Be Sweet, hoje sucesso no TikTok.

O ateliê de doces sob encomenda começou como um hobby para a adolescente, que sonhava em cursar marketing. À época, sua rotina se resumia em estudar-vender-cozinhar, levando suas criações para a escola. As encomendas esporádicas foram crescendo enquanto ela se aprimorava com entusiasmo. "Aprendi tudo com a minha mãe, mas sou muito curiosa e, qualquer coisa que eu vejo, eu já procuro na internet." Em 2017, começou a oferecer bolo *naked*, recebendo de duas a três encomendas por mês.

Quando acabou o colégio, ela ingressou no curso de Publicidade e Propaganda. "Ficou mais corrido, especialmente quando tive que fazer o estágio obrigatório", comenta. Antes mesmo do fim da graduação, em 2021, Betina resolveu abandonar o emprego e dar foco ao ateliê. Foi então que a marca começou a ganhar destaque nas redes sociais, além de incorporar mais duas pessoas na equipe e aprimorar seus conhecimentos em decoração retrô.

Hoje, a identidade visual da Be Sweet é descrita como a "pura cara da Betina", ou seja, "vintage e gritante". Para a empreendedora, a luz por trás do negócio está além da confeitaria, na participação de campanhas de grandes marcas, como Carmed e Tanqueray. No começo deste ano, a confeiteira conquistou mais um sonho: saiu da antiga cozinha da mãe e alugou seu próprio espaço.

Seu projeto favorito até o momento é a mesa de doces para o aniversário de 22 anos da atriz e influenciadora Maisa, em maio. "Foi uma oportunidade incrível que eu jamais imaginei ter. E o melhor é que ela veio por indicação – e isso é tão Be Sweet", diz, entre risadas. Já de olho na próxima parceria, desta vez com a Piesse, ela finaliza contando mais da sua empreitada seguinte: o lançamento de um curso, no qual irá revelar sua receita de *buttercream* e a técnica de montagem de bolos. "Tenho alguns projetos no forninho." ◻



Foto Acervo Pessoal